

پاتریسیا دولاهی

(حصريا)

# 7 أخطاء يرتكبها الأزواج

WWW.HAMASATREWAIYA.COM

JEWELRY

تقتل  
الحب



LEDUC S. EDITIONS

WWW.HAMASATREWAIYA.COM

JEWELRY

كل شيء يكون على ما يرام في فترة الخطوبة لأن الحبيين يظهران أفضل ما لديهما! ثم يجمعهما سقف واحد ومشروع واحد في إطار الزواج وحقاً تبدأ المشاكل وارتكاب الأخطاء.



7 هي الأخطاء التي يرتكبها الأزواج

- ما هي وكيف تتجنبونها؟
- كيف تجعلون الحب يدوم طويلاً طويلاً؟
- كيف تعمون زواجكم من الرقابة والملل؟
- كيف تحصّنون علاقتكم ضدّ مشاكل الحياة: العمل والبيت والأولاد والهموم العالية...

7 هي الأسس التي تعمّر البيت وتطيل عمر الحب والزواج.  
تعرفوا عليها لتنعموا بالسعادة التي تستحقونها!

المؤلفة

**بائريسيا دولاها** مجازة في الفلسفة والعلوم الاجتماعية. وهي كاتبة وصحفية تلفزيونية. لها مؤلفات عديدة في مجال التربية والحياة الزوجية.



تونس 3,9 دينار	البحرين 1,5 دينار	الكويت 1 دينار	لبنان 4000 ل.ل.
الجزائر 270 دينار	قطر 1,5 ريال	الإمارات 15 درهم	
المغرب 25 درهم	السعودية 15 ريال	عمان 15 ريال	
	مصر 15 جنيه		

## ملخص المحتويات

5	المقدمة
15	الركيزة الأولى: الرغبة في أن تنجح العلاقة
41	الركيزة الثانية: المتعة
81	الركيزة الثالثة: الاحترام
97	الركيزة الرابعة: المعاملة بالمثل
115	الركيزة الخامسة: أن تعرف كيف تكون حاضراً
139	الركيزة السادسة: شيء من الكرم
169	الركيزة السابعة: «نحن» بصيغة المستقبل
197	الخاتمة

## المقدمة

الحب هو الحب على مدى الأزمان... لكن ماذا عن الثاني؟ كل شيء تغير بالنسبة له. كانت جداتنا يتزوجن من أجل الحالة الاجتماعية (فالعنوسة عاراً) ولكي يرزقن بأطفال (قدر المرأة الشهير). وقد تزوج أجدادنا للأسباب نفسها ولیمارموا الحب بشكل شرعي. أما ما تبقى، بما في ذلك المشاعر، فهي إضافات.

تعتبر الوضع حالياً، لكن الأمور تعقدت. وبدأت المتعة بشكل خاص تلعب دوراً. نحن نطلب من العلاقة الزوجية أن تسبغ علينا الحب، هذا الحب الذي يشكل سبب وجودها في الواقع، وأن تقدم لنا التفتح شبه الكامل أو أن تسمح لنا بذلك؛ تفتح على مستوى العاطفة، الجنس، العلاقات وحتى المهنة. وألا تضع العقبات أمامنا، سواء كننا نساء أم رجالاً.

إلا أن المطالب القديمة لا تزال موجودة فنحن نريد أيضاً الأمان والدعم والأولاد طبعاً. وتتراكم هذه المطالب القديمة والجديدة باسم السعادة (الشخصية والزوجية)، سعادة تتقدم على بناء الأسرة. فإذا غابت السعادة، وقع الطلاق على الرغم من وجود الأطلاق.

لكن الأمور تغيرت بسرعة فائقة بحيث نشعر أحياناً



من نساء ورجال، لا يُطاقون ويستحيل العيش معهم. من الأفضل أن يهجر المرء الشريك العنيف، المتحكم، الطاغية، المكتئب الذي يرفض الخضوع للعلاج فيسبب حياته بقدر ما يفسد حياته. لا نخطئ أبداً حين نترجل من قطار الحياة الزوجية إذا ما قادنا إلى دروب مخالفة للطبيعة. ونحن محقون حين نقطع العلاقة إذا ما تبين لنا أننا توڑطنا في قصة خاطئة: قصة عادية، مملة، لا تحمل أي مفاجآت أو أي إثارة. لنضع حداً لها! فأن نعيش وحيدين أفضل أحياناً من أن نعيش مع رفقة سيئة...

إلا أن بعض الأزواج يفترقون بسرعة فائقة ولأسباب خاطئة. فهم يظنون على سبيل المثال أنه من الممكن أن يبقوا سعداء طوال الوقت. وبالتالي، تتحول أي أزمة شخصية إلى أزمة زوجية: ويصبح الآخر مخطئاً ومذنباً فهو لا يقدم تلك السعادة التي نريدها. إن الذنب ذنبه أو ذنبها إن لم تنجح وإن لم نحقق ذاتنا. وسنهم لاحقاً أن المشكلة تكمن فينا وليس في ذلك الزوج أو تلك المرأة التي حملناها مسؤولية كل ما جرى. ويكون الحل لمشاكلنا في أحيان أخرى، ملاكاً يمزق حياتنا، ملاكاً يجيد الاستماع، ويعرف كيف يظهر رغبته وكيف يلعب دور الواسطة التي نحلم بها والتي ستكشف المخلوق الاستثنائي، الذكي والمرح والمثير، الذي يغفو في داخلنا. وسنكتشف لاحقاً أن الخيانة قد تحمل في طياتها بعض السحر لكن للشخص الآخر عيوبه أيضاً، كذلك الرجل أو تلك المرأة التي لم نعد نراها، لغرط ما اعتدنا على رؤيتها في حياتنا

بالضياع. فلا نعلم إن كنا نبالغ في المطالبة أو لا تتطلب بما يكفي، وهل مطالبنا مشروعة أم لا، وفي أي مجال؟ كما يواجه الأزواج الكثير من سوء تفاهم لأن النساء والرجال لا يعيشون في الحقيقة عينها من تاريخهم. فالرجال مضطرون للتخلي عن تفوقهم ولتقاسم السلطة المطلقة في حين يتوجب على النساء أن يتجرأن على احتلال بعض المكان إنما ليس المكان كله، وعلى نيل المساواة من دون فكرة الانتقام أو المطالبة التي تصل إلى حد التضاد. يتعلق كل طرف بفكرة الوفاء للذات وكان الثنائي الذي يشكله مع الآخر هو مصدر تهديد له بفعل متطلباته وضغوطه.

تغير هذه الأمور الجديدة وهذه الآمال كلها المعطيات وتجعل الربط بين الثنائي والحب مسألة صعبة. فقد أصبح تشكيل أي ثنائي مغامرة تتطلب دوماً فن الجمع بين المتناقضات: الأنا والنحن، حياة الأسرة وحياة العاشقين، الرغبة في المشاركة التامة والرغبة في الاحتفاظ ببعض المساحة للذات، الحلم بالتغيير وحلاوة العادات اليومية، الحاجة للانفراد والحاجة لأن نكون معاً، الرغبة في الاستدارة نحو الحائط والرغبة في ممارسة الحب بشغف. على أي ركائز يمكن للثنائي الحديث أن يستند؟

يوه هنا الكتاب أن يقدم الإجابات، أن يحدد نقاط الارتكاز والأسس الجديدة للحياة كثنائي. فلاستمرار معاً من أجل الاستمرار وحسب لا فائدة منه، كما أنه يصبح أحياناً صعباً جداً ومؤلماً ومعتداً في بعض الأسر إن بعض الشركاء،

اليومية. ظننا أنه (أنها) لا يشير الاهتمام في حين أننا نحن من فقد الاهتمام به.

ماذا عن الحب؟ لا تعلم. ماذا لو كان شيئاً آخر غير هذه الحياة التي بدأها الاثنان باكراً؟ ماذا لو كان أكثر... أقل... أو شيئاً آخر؟ سنفهم لاحقاً، وبعد إجراء المقارنة، وعندما يقوت الأوان، أن ما جمعنا مع الزوجة أو الزوج هو الحب فعلاً... وماذا عن أولئك الذين يظنون أنهم «متحررون» لقد فُتدت العلاقة، ووقع الانفصال، وبدأنا حياة جديدة. وهذا الحل جيد أحياناً لكن لا معنى له أحياناً أخرى لأننا نعيد القصة نفسها من جديد، سواء في سن الأربعين أو في سن العشرين؛ نلتقي، نشعر بالإعجاب، نشكك، نحب، يمزق أحينا الآخر، نتعب، نحل، نفرق! وننتقل إلى العلاقة التالية... إلى متى؟ وكما تبدو حزينه بعض النساء هن يقعن بجرده عاطفية: «في الواقع، لم أبق مع رجل لأكثر من خمس سنوات...» وكما هم حزينون بعض الرجال الذين يعجزون عن قول «أحبك» أو عن العيش مع الشريكة الجديدة ويفترضون وعيونهم مغروقة بالدموع أنهم: «فقدوا القدرة على الحب وكان قلوبهم نضبت...».

الحب بُني، ويمكن أن نتعلم أن نحب... لكن يبقى أن نحدد الحب: هذا الشعور، هذا الانفعال، هذه الشراكة، هذا التناغم، هذا الانجذاب، هذا السحر وهذا الصدى... إلا أن المسألة ليست سهلة لكن ربما أنه يتوجب علينا أن نتوافق على تعريف، اختار هذا الكتاب أن يصنف الحب بفريزة أو

نزعة الحياة التي يوقظها في داخلنا، عندما نحب، نعيش الحياة بقوة وكأننا نتنفس بحرق. وتصبح الحواس أكثر حدة، فنسمع وننظر ونأثر بالكلمات والأشياء. وتصبح الجبال أكثر علواً ويضوح شذى العطور أكثر، وتكتسب الألوان عمقاً أكبر، وتكتسب تلك الأغنية قدرة إيحائية رهيبه ويترك تلامس اليدين أثراً قظيماً وتظهر تلك الرغبة في احتضان العالم، في الضحك وفي الرقص. الحب ينشطنا ويدفعنا إلى الأمام. نعم، نحن نحب، وبالتالي نكتسب حيوية أكبر، ونظهر قدرة أكبر على أن نحب ونُحِب ونشعر بسعادة أكبر. باختصار، نجد الحب مع الشخص الذي يمنحنا الرغبة: الرغبة في أن نعيش، الرغبة في أن نحب، الرغبة في أن نعمل، وأن نقفم وأن نحسن ذاتنا...

### أن نحب «دائماً» لا يعني «طوال الوقت»

هكذا تبدأ معظم الحكايات. ومن ثم... تتكرر الأجنحة، وتنطفئ جذوة الرغبة. فنعتقد أن الحب مات إذ نعتبر بفكرنا المنطقي أن للمشاعر بداية ومتصف طويلاً ونهاية. في الواقع، نحن اعتدنا أن نقول: «لقد انتهى الأمر».

إلا أن فكرة هذا الكتاب تقوم على أننا إذا ما أحبنا (فعلاً) في يوم من الأيام، فيمكن أن نحب دوماً. لماذا؟ لأن أسباب الحب ثابتة لا تتغير، فهي كلمات، حركات، وتيرة، حس فكاهة، حياة جنسية تؤثر فينا وتحرك مشاعرنا وتفتتنا. لا يمكن لهذه التغيرات أن تختفي إلا في حال حصول تغير جذري.



تحتى في سن الثمانين، تحافظ هذه المرأة أو هذا الرجل على طريقتهم في تفضيل عينيهم أو في مواجهة المصاعب أو في التفاعل مع الأحداث أو في التنقل إلينا أو في التأثير أو في الضحك أو في عدم الحاجة إلى أحد آخر موانا... هذه الطريقة القادرة على جعلنا نلذّب كما في اليوم الأول.

إلا إذا... كيف نفسر مسألة أن الأمر انتهى؟ لأن هذا صحيح، فلم يعد يشير هذا الشخص أي شعور قينا. في الواقع... «أن تحب دائماً لا يعني أن تحب «طوال الوقت»» يمكن لكل حب أن يمر بأوقات عصبية، أوقات عجاف قد تمتد على ساعتين أو 6 أيام أو 3 أسابيع أو 15 سنة. التفتت في إطار بحثي هذا عدداً من الأزواج المغمين الذين نسوا بعضهم البعض (أو بالأحرى وضع كل منهم الآخر جانباً) لسنوات، ثم عادوا والتقوا من جديد وكأنهم لم يفترقوا يوماً. كما قابلت أزواجاً فقدوا القدرة على احتمال بعضهم البعض، وافترقوا. وها هم اليوم، وبعد أن تجاوزوا الأربعين، يعيشون معاً بتناغم وانسجام وكأنهم تزوجوا حديثاً.

ما الذي من شأنه أن يحولنا عن الحب؟ أمور عديدة للأسف: الخوف (فالحب جارقه، قد يترافق ويقلب حياتنا رأساً على عقب! هيا لنهرب منه!)، المصاعب: كثرة المسؤوليات والهموم بحيث نفقد الطاقة اللازمة لنحب، الرغبة في أن نتفرغ لقننا أو عملنا أو تحدياتنا: وهنا أيضاً لا نجد الوقت اللازم لنحب، لقاء جديد في خضم المصاعب الزوجية: رجل ساحر يعيد الاستماع، فتاة جميلة مغرمة... هذا مغرٍ فعلاً! ألم

أصبح حياتي سدى؟ «ماذا أفعل في هذا الثاني الذي يمنعني من...» (وهنا يكمن التشخيص الخطأ). طفل يقلب قدميه الرائع كافة الموازين، الخ... إن الانتقال من اثنين إلى ثلاثة أشخاص مسألة حساسة لاسيما حين يبهرننا ثنائي الأم والطفل ويمسحنا شعوراً مختلفاً، شعوراً بالاكتمال، ولو بشكل آني...

نعتقد عندئذ أن ثمة نقص في الحب في حين أن النقص يكمن في الاهتمام: إذ ندير ظهرنا لهذا الرجل أو هذه المرأة. فنفقد القدرة على رؤية بعضنا البعض، ولا يسمع أحدهما الآخر ولا يلمس أحدهما الآخر بكل ما لهذه الكلمة من معاني، وتظهر لدينا أولويات جديدة. لكن الحب لم يمت بل الرغبة في حب الشريك، وهنا يكمن الفرق. نعم، تشعر برغبة في أن تكون وحيداً (وقد يقول البعض أحراراً) أو في أن نجرب حظنا في مكان آخر...

بالتالي، ليس علينا أن نحافظ على الحب (الذي يمكن أن يبقى إلا في حال وجود سلاح دمار شامل) بقدر ما علينا أن نحافظ على الرغبة في أن تعيش معاً، في أن يثير أحدهما إعجاب الآخر، في أن تتبادل الحديث، في أن نلمس بعضنا البعض، في أن نضحك معاً... هذه هي الشعلة الصغيرة التي ينبغي أن نذكي نارها. لكن، كيف يمكن أن نحافظ على دفء هذه الشعلة، وعلى بريقها ونورها وأهميتها حفظها في «داخلنا؟ وما الذي يمكن أن يطفئها قليلاً أو كثيراً أو إلى غير رجعة؟

للرد على هذا السؤال، يستند هذا الكتاب إلى عشرات المقابلات التي أجريناها مع أزواج مبتليين يواجهون صعوبات

محددة، وأزواج ارتبطوا منذ زمن وتغلبوا على العقبات والعوائق، أزواج سعيدين بالعيش معاً منذ عشر أو عشرين أو ثلاثين سنة. كما قابلت أزواجاً أقل سعادة، أزواجاً افترقوا وأخبرونا ما هي العقبات التي اصطدموا بها وتعشروا بسببها والأخطاء التي ارتكبوها. وهذا لا يجعل من كتابي كتاب وصفات يحدد المقادير اللازمة للحفاظ على الزواج، بل هو الكتاب الذي يسمح بأن تقول، انطلاقاً من التجارب، إن بعض التصرفات، وطريقة السلوك والكلام والعمل تعزز الثنائي فيما البعض الآخر يُضعفه لا بل يدمره تدريجياً. وبعد حين، بعد أن تبتعد قليلاً، نفهم أن بعض التصرفات تساعد الثنائي في حين أن تصرفات أخرى قد تفسده وتنتهي بأن تدمره. فنصل إلى درجة نفقد فيها القدرة على احتمال بعضها البعض فعلاً...

استخلصنا من هذه اللقاءات الركائز السبع للسعادة في الزواج، إنما كان بإمكاننا أن نحتفظ بخمسة منها فقط أو أن نجد عشرين. ما من شيء يصنع إطالة اللانحة ومناقشتها بين الزوجين، أو بين الأصدقاء أو بين الأجيال... إنها ركائز سبع نمتد إليها لأنها تأخذ بعين الاعتبار متطلباتنا كلها وتشكل نوعاً ما «أسس» السعادة الزوجية الحديثة. ليطمئن كل من يشعر بالإحباط سلفاً، فالنجاح لا يرتبط بكم الأمور التي نفعلها بل بطريقة تصرفنا وسلوكنا وبالروحانية التي نتحلى بها. إن النجاح في تناول الجميع.

لا بد أنكم أدركتم أن هذا الكتاب يؤمن بتلك المقاربة الصعبة إنما الأخادة التي تحمل اسم الزواج، وبذلك المبادئ

(الركائز السبع) وبذلك التوجيهات الكبرى التي ينبغي ألا تغيب عن ناظرينا. كما يدحض هذا الكتاب الأفكار المسبقة التي تقول «إن الزمن كفيلاً بالقضاء على المشاعر...» أو «إن الحب لا يدوم سوى ثلاث سنوات» أو حتى إن خيبة الأمل الحقيقية تظهر بعد فترة الغشاة التي سببها الحب...

وعلى العكس من ذلك، يؤمن كتابنا بأننا نكتسب أموراً عديدة مع مرور الزمن: الثقة (التي تحتاج إلى وقت طويل كي نكتسبها)، الحميمية (التي تُكتسب تدريجياً)، احترام الآخر كما هو بمخاوفه وتقاط ضعفه، الإعجاب لرؤية هذا الزوج أو الزوجة يتجاوز العقبات والمصاعب بشجاعة، تعزيز أواصر اللحمة لأننا ندرك أننا نستطيع أن نعتمد على الآخر، الحنان والعطف: «في الماضي كانت جميلة وحسب، أما الآن فتجاعيدها...» تثير عواطفنا!، السلام: تعلمنا أن نتصادم أقل، ألا نؤلم بعضنا بفعل خلافات غير مجدية إنما متعبة...

هذا الكتاب يعتمد مقاربة إيجابية فعلاً: عندما تحب بعضنا فعلياً، عندما نحمل مشاعر حقيقية لبعضنا البعض، عندما نحفل بالحياة وفرح لقاءنا ببعضنا البعض، يستحق الثنائي أن يبقى وأن يدوم طويلاً، ولِمَ لا، إلى الأبد؟



## الرضا في أن تنجح العلاقة

فقدنا الدعم الاجتماعي والعائلي الذي يبقينا معاً، وترك  
الثاني الزوجي ليتدبر أموره وحده. ويبقى تبرير وجوده ومصدر  
قوته الوحيدان هو الحب. علماً أن هذا الشعور هش بقدر ما  
هو عميق، إذ يكفي أن تتراكم الأزمات من دون حل، وأن  
تتكفص الهموم الخارجية، وأن تتكثف الضغائن وحالات سوء  
التفاهم أو أن يتسلل حب آخر من بين الثغرات كي نتناثنا أحياناً  
الرضا في أن نتخلى عما لدينا. ما الذي يمكن أن يمنع هذا  
التنازل المتسرع الذي يندم عليه البعض ويقولون: «يا للخسارة!  
يا للأسف!»؟

يسهل الأزواج أكثر فأكثر إلى الإجابة التالية: يجب أن  
نرغب في أن تنجح العلاقة، أن نتخلى بالصلاة والثبات، والأ  
نشكك في خيارنا. كما ينبغي أن نتمتع بالشجاعة والإرادة  
والرضا في حل المشاكل تدريجياً. يجب أن نعطي على سبيل  
المثال الأولوية لزوجنا وأن نقلعه على العمل، والأ لتورط  
بدافع التسلية في علاقة أخرى أو مغامرة لا نعلم إلى أين قد  
تؤدي. باختصار، ينبغي أن نعمل عكس مقولة: «نحن معاً اليوم

ولترك الغد للغد. علينا أن ننظر إلى حياتنا كشئنا وكأنها أحد التحديات الكبرى، أحد أهداف حياتنا الكبرى، هدف يُحدد بدقة وبسرعة ليستعيد الشئ الدعامي التي فقدناها. لكن لا ننظروا أن «الرغبة في...» تعميق الحب وتثقله، ونحول الحياة إلى حكم بالأشغال الشاقة، بل على العكس من ذلك إذ ينبغي أن نعد الشئ الذي تشكله بالطموحات والمشاريع الرائعة.

أمور كثيرة تبعدنا عن العلاقة الزوجية اليوم، ويمكننا حتى أن نقول أموراً غريبة لا تُصدّق كنمط العيش الحديث، والمتطلب والصاعق نفسياً. كما يمكننا أن نضيف إلى اللاتعة الأولاد الذين يستنزفون جزءاً كبيراً من اهتمامنا (إنهم كثرتنا) ومن طاقنا لنحن نريدهم مثاليين. ويضاف إلى ذلك التركيبة الذهنية السلبية أحياناً، والنقادة للغاية، والإرث الثقافي للرجال الذين اعتادوا أن يثقلوا من النساء أكثر من أن يعطوا، والإرث «الديني» الذي يحذر من السعادة «الأنانية» ويشجع الإحساس بالواجب أكثر من الإحساس بالمتعة. ويُعتبر «الاستمتاع بأي شئ» رد فعل معاكس على هذا الإرث الأخير. وأخيراً، ثمة دور يلعبه تباين غريزة الحياة وغريزة الموت في داخل كل واحد منا، غريزتان تدفعاننا إلى البناء والتدمير، إلى إيقاظ الشئ متحداً وإلى تدمير الحب لأنه يخيفنا، لأنه يجعلنا تابعين، لأننا لا نتحكم به ولا نفهمه ولأنه يلهينا عن أمور أخرى أهم في نظرنا، أمور نود أن نجعلها من أولوياتنا.

## ليكن الإيمان خطوتنا الأولى!

يتأثر حب الأنا، سلباً، ويمحو وجودها أنا أخرى هي أنا الشريك. نحن نريد أن نكون صادقين مع ذاتنا وأروياء لها فعلاً، لكن لا نريد لوحدة ساحرة تضمن التفصح والتألق من جهة ولتأني يلزمنا ويتنص علينا حياتنا من جهة أخرى. اسألوا الأشخاص الذين يعيشون وحدهم كم يزعمهم أن يحجزوا غرفة مفردة، ألا يجدوا من يروون له ما شهده يومهم، أن ينتظروا رسالة أو اتصال لا يرد لأن الآخرين يعيشون ضمن ثنائي...

باختصار، الحب وصورته في حالة سيئة. كيف يمكن أن نشكل ثنائياً والشك ملتصق بقلوبنا، ونحن تفكر: «اليوم تسير الأمور على ما يرام، لكن المسألة ستتنتهي في الغد فما من شيء يدوم...»؟

لا يمكننا أن نبدل من ذاتنا في مثل هذه الظروف، وأن نستسلم، وأن ننطلق في هذه المغامرة الجميلة فيما الخوف يعتصرنا من الداخل ويمزقنا. تشكل هذه الهشاشة العاطفية مصدر العديد من حالات الانفصال، إذ نستيق الأمور ونفصل لأننا سنفعل ذلك حتماً. تروي صوفيا التي تبلغ من العمر 22 سنة: «قال لي شاب يحبني: أعلم أن قصتنا ستنتهي لذا أفضل أن نضع لها حداً على الفور...» وقد هنى غينسبورغ «أهرب من السعادة خوفاً من أن تصبح!».

يكشف ازدياد عدد حالات الطلاق الكثيراً، ويشارك الاختصاصيون في اللعبة: فيرى اختصاصيو الأنسجة والخلايا

العصبية أن الحب لا يدوم سوى ثلاث سنوات؛ نذيتها عمليات بناء (وهو تعبير مثير بقدر عبارة حاجر الزاوية في قطع البناء والأشغال العامة). ويؤكد بعض علماء النفس الاجتماعي، الدفين بقدر معجم نورا لـ فالس «يصبح حائرين «فعلياً» مع قصة الحب الرابعة»

ويطل العكر الاستهلاكي برأسه ويسوى لنا حلاً مثالياً مغفورات من أجل الجسم، والد من أجل الأولاد، صديق طعونة من أجل الروح بمكونات القلب والأسرار، حبيب ساق أو روح صديق يبقى في حياتنا حتى المماتة، زميل للشرهات ونسهراته الح . فيصور لـ الحب كعده بحبيبتها مع في حس أن سحر الحب وجمالها وحاديته بغير علم على أنه الحب شخصاً ما قلب وقالاً، مراهية وعيوبه . . . ويصل «خير» إلى رأي الأطباء «بفلسف» في مدى الأمر يجتهد التوضع ويصغي عليه طابع مثالية والكتمان الثاني لاحقاً مرحلة حيلة الأمن وسقوط صورة الكمال . . . يظهر بحياة البومته عدم صحة هذه الاستنتاجات التي لا تصيف شيئاً إلى الثاني

كما أن أساطير الأرواح الذين يعيشون معاً منذ أمم بعيد يعبرون عن مللهم من الحياة المروحة «حتى متزوجان منذ ثلاثين سنة نكسا يعيش «كل يوم بيومه» ولا يعلم إن كنا سنبقى معاً في العدم» وتضرب بنا أيضاً حكايات الصديقات اللواتي يروين لـ قصص حياتهن الراتحة كسوء عارسات، منفصلات أو مطلقات وسجن ذكر الثاني التي يمضيها في البكاء في أسرتهن) أو قصص الصديقات المروحات اللواتي بعضهن أن يشرق حسداً

بدلاً من شفقتهم فسدن عن الأسطورة الزوجية لجمع صدق أن حياتهن سواء ونحو من المشكل والنصاع . . . نعل الحياء ساء مدى البعض، لكن إلى ماذا وإلى من يعود الفضل في ذلك؟ إني ولانت الذين يرغبون معاديتهم وكأنها خط برل عنهم من الحياء أو جوهره ندره حصلوا عليها إن المكر البقاء بعضي بأن يفكر كما يلي

رواحنا هو ثمرة ما فعله به ما من حنئيه  
أو جبرية في علاقة مرتبط من اثنين من  
حبارات تذهب في اتجاه الحب، وأفعال وأقوال  
تذهب في الاتجاه المعاكس

يجب أن يؤمن برواجنا اليوم وأن نرغب فيه فعلياً دعونا  
نعود فملاً إلى الوراء نفهم المييزات و نبر ضرورة إظهار رادته  
أقوى، دعونا نعود إلى عهد أسلافنا القدامى، إلى عهد جدات  
والدائما . حينذاك، كانت الدعاءات قصيرة نذيتها الخطوبة  
والزواج . كان القدر مرسوم ومحدد، ويكون الزواج في السراء  
والضراء ولا مكان فيه للطلاق . لا يد من أن يشير هنا إلى أن  
العادات الاجتماعية والدينية والأخلاق أي العرف الاجتماعي  
بالمعنى الواسع للعبارة، يتدخل ويعمل على مساندة هذا الرباط  
المتقن وعلى . . . مع أي علاقات أخرى

إذا تأملت الرسوم التي تمثل أجسادنا، نلاحظنا على الفور أن  
المنح والبالي لم يكون موحدين في حياتهم هل كانوا



مكتوبين؟ نعم بالتأكيد إنما من دون أن يدركوا ذلك وما كان الواقع يستعير حتى لو أدركوا ذلك، فرباط الزواج لا يعتمد باسم الأنا. كان المرء يكرس نفسه للعائلة، والمجتمع والوطن. والاهتمام بالراحة الشخصية كانت لتثير لابتسام بحب على لأن ويا لعار أن نصلت! بالتالي كانوا يعانون وسعيهم ويحتملون بفضل الصلاة، والجمعية التي تسمى المكتوبات، والفصل العاطفية

### التعشك بالثنائي

و بالمعاصرة، يُعتبر القرن الواحد والعشرين المبلغ بالسعادة والحرية متفصلاً يد له من تعهد أن يتمكن من أن يحب نفسه من أي ارتباط إذا ما أخطأنا الاختيار والحد، وبألمها من معه أن يعمل مع زملاء من ربح ونساء وألفه محض (تعبيراً) من هذا المحط من المعج والخطئة التي ربح، لأشغال السبعة ووتر حياتها. أما ذات فحدثت أهمية بذكر بقصة الصبيدع ندي راد أن يصبح بحجم العرة. تكس في نهاية الأمر محسوب وهو خدود ويسكن هذه نديات أن سطلت أو أن تغلب أو أن نجد ما يناسب ويريجها على أن تقدم

بالتالي، بعد كسنا على صعيد الحرية وبصبح يداب وناقش. نكر هذا سلاح ذو حدين، إذ سم بعد الثنائي يسبر على سكة محددة، ويمكن معرفه الصعيرة أن تنصب في أي لحظه، أو أن تعبر اتجاهها أو أن تتحلى من آلة التوجيه ونس يسرع أحد مساعده نظام وإعادة التوازن إليه. إذ سم بعد

بدرك جيداً أين التوازن. ماذا عن الثنائي؟ الأمر يعتمد على الأشخاص. الأمر يعتمد على الصبر، وآخر لم يعد أحد يقرر بآسيابه عن الآخرين، وهذا الفصل، من ناحية.. أصبح الأزواج أكثر حزين في تنظيم حياتهم الزوجية، ومهما كان الجبر، لم يصدر عنهم حد أي أحكام أو أي عقوبات

لأن الثنائي أصبح كثر هشاشه، في غياب أي دعم اجتماعي، وأي قدسية لتعزيز الروابط. لم يعد الثنائي يعتمد، ولا على الحب، هذا الشعور الذي نعلم أنه مروي، متقلب، عيال إلى السيان في زمن الأزمات أو حين يحل محله حب آخر بظنه أكثر تألفاً واشرافاً

بالتالي، لا بد من التحلي بالإرادة كي يسجح الثنائي في رواجه. وفي حين كان يكفي في الماضي أن يترك الزوجان لأحداث جرفهما، لا بد من أن يرغب طرفان اليوم في أن يكونا سعيدين معاً، وأن يجعلوا من هذه السعادة هدفاً رسمياً، وأن يتحلى بالذكاء والصلابة. وإذا لم تتمشك بقوة معجلة القيادة هذه، سبتعرض لمركب - لروح للكثير من المحاصرين انسي بضعه بسهولة لاسيما وأن ما من شيء يسمع أحد الطرفين من الرون على أي رصيف يهد، بسمع بقوه أنه يعني العمل، على الزواج، وهي مقولة محقة وإن كانت اللفظة غير دقيقة

### الخطأ الأول: التمسك بالروتين

في ما يلي لحجية صغيرة تهكمية: ما هو القسم المشترك الوحيد بين الزوجات التي تدوم؟

- الحب؟ راقبوا! بعض الأزواج الجالسين في المطعم ليس بينهم ما يقولونه لبعضهم البعض، ولا أي كلمة أو نظرة، يجلسون أمام النساء الباردات مع حواسهم وأحاسيسهم الفاترة. الحب؟ لا

- التقدير؟ إذا ما استقننا ملايين النساء اللواتي يتعرضن للضرب ويقتلن مع رجالهن العنيفين لأسباب معقدة ومنافضة التناقض لا!

التعاون والتعاضد؟ عندما نرى الجارة الساكنة في الطابق الخامس تعمر مع طفليها الرضيع في عريته وابنها الصغيرة متمسكة بثوبها فيما هي تجعل على كعبي كريس انقوب، ورنمه العبد المعدية في اليد اليسرى. التعاون، لا

حسناً، لم تجدوا الحل؟ إن القسم المشترك الوحيد بين الزوجات التي تدوم هو الرغبة في أن تنوم إلى الأبد. وكلت أردانب رغبة الثنائي في النجاح كلما أصبح الزواج أكثر قود وتماسكاً.

فكر دعويماً نترك الباحية التهكمية نراقب أزواجاً سعداء أزواجاً استوريين، منسجحين ومنذ زمن بعيد بحيث شكلوا نموذجاً يكاد يكون نموذجاً من حيث كماله أنعمون في الفرق بينهم وبيننا؟ إنه الثبات في التزامهم ثبات يدهم بقول «هذا هو» هذا هي، لم يحط لهم يوماً (أو لفترة لا تقصى الثواني) أن ينفصلوا، أن يبحثوا عن علاقة جديدة في مكان آخر أن يسحبوا من الزواج بشكل عام يعيش كل واحد حياته وحده، حرراً أو مع شخص آخر. أخيراً، لا يشغل هؤلاء الأزواج سوى فكرة ولحمة. هما وسعادتهما، سعادة لا يريانه خارج الثنائي الذي يشكلانه، الآن وإلى الأبد.

### خطأ عارض «عمل المطاط»

«عمل» على إصباح الزواج في موقع، المسألة ليست مسألة عمل بغير ما هي تشبه لعارض الحب المصطنع هذا الذي يحكم الحب. فالزواج لا يحبب بعضهم البعض 24 ساعة على 24 وليس بالرحم نفسه طوال الوقت ومن يمدد أن روح قصص حب كبرى تميز بمفومات هبوط وغراق، فترات أومه لا بل بساكنة عدم رغبة، وقت غير مناسب، أولويات أخرى، الكثير من سوء التفاهم أمور أخرى نعيشها، نذكر فيها، نمره ثم نشعر وكأننا فقدنا هذا الغرام، ويسلك كل واحد من طريقه الخاص

قد لا يفكر روميو وجوليت اليوم في بعضهما البعض، ويتقلان إلى أمور أخرى وربما إلى قصص حب جديدة، مهم بهذا الكلام لا يُصدق تعطي طبقات جديدة من الحياة تأجيج المشاعر و... بعد عشرة عشرين وربما ثلاثين سنة، نعود هذه المشاعر لتظهر مجدداً وبالرحم نفسه، وكأن الزوجين لم ينصلا أبداً. فالحب القوي نادر ويصعب إطفاء جدوته بقدر ما سهل إعادته وسحريه

يصعب إطفاء جدوته لأنه تطابق وانسجام مع كائن آخر شيء ما في هذا الرجل أو هذه المرأة يسحر إنهم انسان جسدي، محبوب، طريقة في قول الأمور وعيشها تجعلنا نضعف دوماً أمام صلابتها. وسهل إفساد الحب وتحريه لأن الحياة الشخصية سادياً، لأن لآخر سدي يعمر أحياناً إلى المرح، إلى

ردود لأفعال، وانزعاج، ولأحلام، ولأوهام التي يريد،  
يعرفها ويرعبنا ولأن الحب الحقيقي، الحب القوي خصوصاً،  
يشير فيه المحبوب، الخوف من الاعتماد على الآخر، الحشية  
من تحبه، مما من سيطرته علينا ما يدفع للدفاع عن أنفسنا

باختصار، يمر الروحاني بلحظات لا يمتصلا فيها عن  
بعضهما البعض ولحظات أخرى يحس فيها حبهما (قليلاً أو  
كثيراً) هذا هو عارض الحب المطاطي، حين ينأى من كفه  
من الألف الصغيرة التي سمعها حب وتندثر عناصر داخله  
أو حارجه بعيداً، ويسلك كل واحد من اتجاه محدد،  
وتشده، تشد على الحب بكم شعور بالحظر وبعود وبقارب  
وتتلاقى وبعود الحب المطاطي من شكه، لا، ولا أساسي  
ويستعد الحب يرحمه، سابق، من أن تبدأ جوية المبتدئة  
لا إذا بعد في الشد (حيات من) وأفعال مادية، وعدايات  
كثرة ( بكثرة الشد يؤدي إلى بعد المطاط وتردح به حيث  
لا بعد ما يقرب من بعض هي جديد

سحب أن يدور حركة الذهاب وإياب هذه لثلاث شعور  
يذهب عظيم عند يترجع حب بدلاً وكي ستة لعلامات تتعد  
الشعور شعور به أكثر مرونة، أكثر تباعد، وأقل حنواً  
وبدلاً من أن يسبح سائمه العمامة فدمس أسما في الرمان ويقول  
بها مرحلة مستمر، يعني أن يقول حذار، فالحيوط قد ينقطع  
إد ما نابع في نشأ، وهكذا، فقد الشعور بأن شريك حبي  
مكتسب لنا (وهو ممتاز للحب)، فإدراكنا لإمكانية أن يفقد،  
لإمكانية أن يتحلى مما يجعلنا نشبه لمسألة التباعد، والسخط

، يحفظ، ويصعبه ويسعى لئلا يحل هذه المشاعر بين  
عدم أن عدم مسالمة بحر وشعورنا بعدان الحب يشيرون المدح  
أكثر مما هو أسعدنا الآخر؟

يبعد لأرواح مستقلون كهم عن بعضهم البعض كي  
يتم كل واحد بفسله، وعاب أصدقاء وسهي ما سوجب عنه  
لكنهم يتكلمون ما يشبه الوصفه الدخلة التي بعضهم من  
الوقت حال كي يتفردوا من الوصول إلى الأمد يقول ملابي  
وهي رسالة موصية فعملهم أعمل، رفض بعض النقاشات  
أشعر بالشوش، وأمر بلحظات لا رعب فيها في المشاركة  
هو أيضاً يصعب الوصول معه في بعض الأوقات نكت بعد  
ويكرر على علاقته، فمصفي مريداً من الوقت معاً، وتشاركه  
أكثر في المساحة لتعرفه نفسه فصلاً عن العلاقات انعكاسه  
والصداقات يرضى بأن يصنع الوقت معاً ويحفظ لمشاريع  
مشاركه مبرور، السعرة، الأعمى، السمسار من المهم أن  
تكون اثنين في مثل هذه المشاريع نحن أشبه بحفصين يتحدان  
هجرة وتصبحان حله أحديهما في الجسم من الربع أن يمر  
بهاتين المرحبتين

نعم، من الرائع أن تتلاقى وأن يكون لديك كم من الأخبار برونه  
بلاخر عما حري معنا خلال قرات انقطاع الوصول يعود من هذه  
العترات أكثر غنى، إنما مختلفين أيضاً، متغيرين حيث يخرج كل  
واحد من قوقعة مختلفة، لكن الحظر يكمن في أن يعيب  
أحدنا عن الآخر، أن يصبح غريبين بعض الشيء، وفي ألا بعد  
مدى التعبير، وألا نكون في فترة مرحبة



سمح معرفة عارض الجبل المصاطي بتحديد ما هو "سيء جداً" لزوجنا ومحتد لأجوبة من ثماني إلى آخره غالباً الجرماني سيء بالنسبة إلى البعض لأن بعيد عن العين بعيد عن القلب فيما لا يجب البعض الآخر بعينه بشدة ولا غير البريد أو الهاتف، يشاق الواحد إلى الآخر كثيراً ويرى البعض أيضاً أن هذا العارض يلعب دوراً عندما لا يمارسون الحب بما يكفي، فالبعد الحسدي يؤدي شكل شبه ألي إلى تباعد روعي في الواقع، سرعان ما يدق جرس الإنذار على شكل مشادات وشجارات بعد فوات أخرى طبعاً لنقع (هذه الأعراس التي تتوكلها حلقك! .. ها قد نسيت مجدداً أن .. لم تكن كذا!)

وأحياناً، يتسبب العمل بالبعد بتشغيل الآلة بالعمل إلى حد أن السوء قد تسقط على الأرض في المنزل من دون أن يلاحظ شيئاً يقتصر الحوار بينهما على تحية الصباح والمساء، والكاد يتحاشيان، قد تقضي أوضاع أخرى إلى بداية ضياع الاختلاف الريايات الطويلة إلى الأسرة حيث يستعيد الشريك عادات الولد العاجز عن قول كلمة لا لأبيه أو أمه، هذه العادة التي لا تُحتمل (وتجعلك بالنائي تفقد من إحداهما)، التزهات الإلزامية مع الأولاد بعد ظهر العشاء حيث يحاول أن مدح دور لأهل الضالحة، من دون أن يربح في ذلك، مشعر بأننا متورطون في حياة عائلته وبالنائي راحة مست ل

بعد عرض هذه الأوضاع الحساسة كذا، نرى أن حلولها متوفرة وسوردها من دون ترتيب محدد -خدا عطيه معاً- لا

تكثر من ريادة هدف أو هدف، كما عن لتقيم بالسرعات لعائديه الروتينية والإلزامية، حصص حصص الوقت للملاطمة والمداخلة (هذا شرط أساسي)، أو مص أو توفضي هذا العصب الذي يتطلب منك السفر إلى أخصائي السب أو على العكس من ذلك، افترق من حين إلى آخر لأنك تحس مع الوقت معن المقام معاً طيلة الوقت، الح

ثمة مبادئ وقائية أو إجراءات احترازية لنجنب ارتقاء الروابط وتحللها تحسوا الأوضاع التي تسطوي على محاطرة لا نعملوا في الأوضاع التي تضعها الحياة في طريقنا وثمة سبل لشد الأواصر والصلات حين نشعر بأنها محلل بها سبل مرعجه لكها فعالة أحياناً تسرع الذي يفهم كمعبر عن حاجة ويعتر على أنه دعوة لتدبر الضروري كما أن هذا سبلاً سوء أكثر لملاطمة والمداخلة، بادل الحديث، بذكر المحطات الحدة وعيشها من حديث، الضحك والتفكير في كل ما يبه معاً

### لم نبقى معاً؟

قد تدوم العلاقة الزوجية طبعاً إذا ما تركناها بذاتها من دون أن نعتني بها، لكن كيف سيكون حالها؟ أحياناً، تدوم العلاقة على الطريقة الكنيية، العميقة والتقليدية، لور مروجية من يديره مند ما يصر لآربع عام وسواء من الذي يتفهم معاً، فليس لهما ما يعولانه لبعضهما البعض وليس لهما أي نشاطات مشتركة، ولم يكونوا يوماً سعيدين على الصعيد

الجنسي ١٠، دود مريء في السرير. أعتقد أنه مبحث ولبلاً لكنه لا يدرك ذلك. الانسجام والمشاركة معديمان لعب كل واحد منا دوره، أنا المدة الطيبة وهو العنق الطيب. لم نكن نبرن يوماً ما المشكلة إذن؟ عندما يعيب الانسجام، تعود التقليدية، وهذا النوع من العلاقة ثقيل بشكل مريع أشهر رأي أحسن وأبغى أحد نفسي عاحرة عن حجره. إن لطفه الكاذب كبوس وأقول كذب لأنه سجدته كسلاج يسقي معه كذب العلاقة خاطئة منذ البداية تقريباً، لكني بطالما وجدت دوائر وحجج لا أمقى منذ عشرين عاماً. كانت نفسي صغرة، وسأنتظر حتى يبلغ العشرين من عمره في هذه الأثناء اشتريته مراراً فكتب نفسي بسبي نصر، وبرى بعدها. انتهى قصور وفكرت في الذهاب سائح صحوية في العيش وحلي. بعد ذلك، حصلت على إرث وها أنا أقول نفسي: هل حب؟ ما من حد يهجر مرثه في مثل سنه!

في الواقع، من السهل أن تدوم بعلاقة إذ يكتبني أن تدوم لأيام سواني. وعمر وان اتخذ البزائع مستمر حتى اليوم الثاني ويقوم لأرواح الذين بقوا طويلاً معاً، سواء أكانوا معاً أم فلبس. ثم نلاحظ مرور الوقت. نعم، إنها كينته بمر هذا وقتاً؟ عندما نسمع إلى نور، لا يمكن إلا أن نقول: بس كحباتها بالكيد! عيب أن صديقاتي مصححتها، ووبخها ووعظها، كما أثرت لديها شعور بالحب كما تحدثت عن حجر الرجل الأكثر ثارة بقلبي في انكون. أما الذي يريد به؟ ثم تحدثت عن السعيدات؟ نديك كل شيء! ما معنى كل شيء؟ مراراً جئت وسيارة مجهرة وحديثة وروح لطيف! لكن

هذه سمع مكتوبات العلاقة بين اثنين

ما يكون الثنائي هو الصلحكات والمبادلات  
واعتقاه الواحد من الآخر والتسويات  
والشجارات أحياناً والمصالحات التي يخص  
إن تكون على الوسادة...

لحسن الحظ أنا غداً ما أصبح أكث دسامة وشاهد وحياء في الأرمات التي نجعت بقول: حذار دعوا، سوف هذا بين معاً. هذا ما من علاقات خادعة يروي فيها كل واحد هذا ليس رواج عن يشعر فيه كل من الزوجين أنه يلعب دوراً ما (لحسن الحظ أن عدد هذه الراجعات يتراجع)، فريجات اليوم تقوم على قواسم مشتركة وعلى أسباب للبقاء معاً. ماذا عن الحب؟ نعم، بالتأكيد. في الواقع، تمر الراجعات بشكل خاص بمر حل عسر ويسر، وبشرط مغرب وساعد، وبحظاظ تلاحم وانفصال تام.

### دعنا نبقى معاً

غداً ما يصلنا إلى حافة الهوة، ويتحصرون بهجر بعضهما البعض لكن أحد المفسدين بمسك بالآخر من عنقه ويحدد ششائي هدفاً قصير الأمد. دعنا أو دعنا معنى معاً ولا نغرق! نعم أن هذه الظموح امتشام والعصر الأمد من جحون دون حصول أرمات أخرى في المستعين لا يستحسن

عبيراً من المشاكل والصعوبات، بعيد الكرة بعشر كل واحد في رايته، يهيم يشؤونه، يتحرك لأن من دون لأب سهب العاصفة فجأة والطرف الذي شمر به مهمل يحتاج، يعترض يطالب، ينم، ينكي وكأنه يعوز بطريقة ما، لأن هذا لا تسمى، ويسمع الضرب الآخر هذه الصيحة في حال كان الحب يجمعهما فتقاربان ويواسي أحدهما الآخر. نعم، لا تفلق، نحن معاً، سوياً. أنا أحبك وأفكر فيك

لكن، ول سوء الحظ، يكفي أن يحصل ظرف طاريء، أن يضطر لإنهاء ملعب ضروري ومعتجل، أن سأخر في وضع اللعسات الأخيرة على مرافقة، أن يحضض لرب عمل صارم أو أن شعر بأن وفيهها مهددة لكي يلق جرس الإنذار، وترايد انزعاج وقد يمر شخص آخر يبدي استعداداً للاستماع وانتههم والتعاطف، ويخرج في لفتة حث حديد وهكذا، يمكن أن يعوت أحدنا الآخر أحباب والأسباب بدها بها مسألة بوقت وحيد

في السابق، تكاثب الروابط الاجتماعية تشكر حنجر كان الروح، بحتع انطاش ويرفضه ويحول دون أي اتصال سويح جداً، لكننا اليوم سرعان ما نذهب بكن ما نملك، يكفي أن نحصل أزمة حظه وأن نشهد مغبة كبرى في تربيت الانصاف نحصل و يهي نجب نكر المشاكل يؤث سبب في حكمنا على لأمو سنحصل «سكرو» بعض من دون أن نذكر في نعد متمكن من تمكبر شكل اوضح وهكذا، يحطو الخطوط ويصبح من الصعب أن نعود إلى الوراء أحد الطرفين يريد

لاتصال والآخر لا يرغب في ذلك أحدهما يريد الاستمرار والآخر لا يمسك بالعلاقة حسناً لم يعد ندم، سرى في العد ويحل بعد نكسا لم يعد يرفض في أن نعد، وفي أن بعيد الكرة لم يعد يدينا الطفرة انلارمه سحارب من جديد وسعد هذا الحب المشيع بدكريات مؤرعة وصعبة أكثر منه بحظاته حنة وسعدة

تعيش حوبي مع توماس من خمس سنوات وكانت هذه الشفرة الرائعة التي تبلى الأربعين من العمر قد عاشت تجارب عديدة! لكنها تعلمت قليلاً وقالبا بتوماس لسبب لا تعرفه وظهرت البصاة باب الثاني، فعقدنا الشعور بالمتعة وحابت الحميمة عن العلاقة ووجد صعوبة في أن يشعرا بالرعة وفي يتحدثنا عن نفسيهما لأسيما وأن الشعور بالمشل ساد في المنزل، أزمة في العمل أفضت إلى أزمة في الحياة الزوجية. وكان هذا لا يكفي، أصيبت بى انبافة مصيبة أخرى وقع شقين حوبي صريع مرض حفيظ، فأحصرتة إلى مرلها معي به ويمأت رحلة العلاج، والأطباء، والممرضات، وسيارات الإسعاف، والذهاب وإياب إلى المستشفى، وانعوصاب، والانتظار فنهزت أعصابها «كان توماس يستيقظ باكراً ويوظني وكنت لا أحمل الاسيفاط، لم أتم لشمني ساعاب كنت صعبه، هشيره، مرهقه، أنريح ولا أضح في أي عمل. ولم أعد أحمله، فإذا سمعته يسم بصوت عالٍ شعرت بأنني قادرة على قتله. ولم يكن بلأسر علاقة به بل بحوفي وقلقي. وطلبت منه الرحيل، فغثر له أحد أصدقائه على



شفقة صغيرة، حصل هذا بسرعة، بسرعة هائلة، وهكذا،  
اقتربت أكبر حمالة في حياي

يُعتبر البقاء معاً هدفاً هاماً وصحيحاً، لا سيما حين يقع  
الخطر في المصداق وتهدد العلاقة، بعد عدة العدة  
على التحكم بصدق وبمقابل الحركة ذات بعض ودايت مسار  
واحد، يرقى لمركب كما حصل مع بوماس وجوني ويصبح  
الغرق أسهل عندما يكون الطرفان مستغلين بادياً... ما يُفسر  
بعمه ويقعه في الوقت عنه، فيمكنه الاتصال بصبح أسهل،  
ولا نتطبع أكثر من قرار يؤخذ على عجل وفي لحظة عصب  
أو بسبب خطأ صغير في تشخيص

يفقد الإيمان بالحب عندما تقسو عليه الهداة.  
مرص، بطالة، عدم شعور بالمتعة عن، ممن،  
عدم تفنن

كم في جميل أن تمكن من تحديد المديت نظرف الأح  
الذي حبيب أمنا ولم يعد يقدم لنا الحياة بحسبة  
العدمت يأتي الحل، أي الانفصال الذي يضر إليه كولد  
حديده نعم، هذا الانفصال يُشظا، ويضع بنا (لا دور) ويسمح  
بن بقاءات وبأن نحيا ونكون!

### الرغبة في أن نحيا الزواج

هذه الأهداف كلها «سند الحبيب معطاني»، «سقى مع  
ولا يفرق» «مفيدة» «تخون دون حضور بمصال قد سدم  
عنه لكن هو يؤمن بحبه سعيدة؟ هل تصنع «و» حه عده في  
لاستجام «ي» حد أن شدة لا يعرفهم؟

رغبة في أن يصبح الزواج أمر أساسي ومشتد أصلاً، فهذه  
المسكرة يسهم في تحديد المسكة التي نعتق إليها اليوم وتصبح  
روح مستقلة عرب يسكنه ونفرض أيضاً هدفاً لن يعيب عن  
نظرياً وتجاهده عند استفاظنا في الصباح أو أثناء النهار حين  
بحري اتصال لرى كيف نسير الأمور في المكاتب، أو في  
السرد أو في الوكالة أو في المتجر أو في الورشة

لا انما نستطيع أنه نبذل جهداً أكبر إذا أردنا أن تكون  
العلاقة أكثر غنى وحيوية، بل نظرف الآخر، لئلا نس مع  
ساور كافة الأزواج استعداء الذين فاساهم من أجل هذا الكتاب  
شعور بأنهم يتقدمون، وبأن أحدهم ينشط الآخر، ويشير بديه  
الرغبة في الحورج، هي ممارسة الحب، هي التمتع في عمله،  
في إسجاب الأطفال، في ترتيب المنزل، في الركض،  
والطيران، وعيش المحامرات، وفي روع الورود وفي الإبداع  
والضحك... حتى في من الثمانيين، ولا تسود هذه الحماسة  
طيلة أيام السنة صعد كمن هذا هو الوضع العام في محمل  
الأيام، فقد اتفقوا على أن يوجدوا مع جو لا يحترق من الحناء  
والحيوية في مقابل كل ما هو خرس، صاكن، كئيبي، مشدته

دوماً، مُسَسَّس قبل الأوان من دور مشاوبع، من دور افق  
مستعبدة، من دور رعية

اد ب قرأ بين السطور في قصة الأرواح فهذا ما يجده في  
حالات الهجر طرف يريد أن يعيش ويجعل الرواح يعيش فيها  
يواجهه الطرف الآخر بالرفض طرف يرفض الحياة نفسها  
(حاله اكتئاب شديد) أو يعيش مع الشريك لأنه يحصل القمام  
بمشاريع فردية، فردية وحسب كالعامل أو كرة القدم أو السعي  
خلف وهم

بعد شيئاً من الأنية في الريحات السعيدة، لا بل أحلام  
بدور حول أماكن أخرى أو أشخاص آخرين، لكننا نجد أيضاً  
حياة مشتركة؛ حملات وأعياد، عادات عائلية، مشاريع سفر،  
مداينات، أصدقاء، أمسيات لا يموت أمام شاشة تلفزيون،  
برهات، نقاشات وحوارات عن الحياة السياسية، حنا  
لآخرين، سحابة الشخصية التي تعوض عن المشاكل  
والصعوبات والبلبل (موجود أيضاً)، لاختلافات والخلافات  
(لأن الآخر يصبح في وقت ما مرعفاً لأنه شخص آخر)  
لكن، حالما أن بحاة مستمرة، فيتمكن المركب من المتابعة  
والن بقرى حتى وإن هت عليه عاصفة وبعداً أنت معاً في نساء  
فيستمكن من البقاء معاً في نساء على بي حارة، سيكون  
محصين بشكل أفضل.

دعونا نستمع إلى الفرق بين الأرواح الذين يعتقدون إلى أي  
ظموحات ويكتمون بمحرد البقاء معاً والأرواح الذين يعيشون  
بسعاده معاً يبدأ بالفرق لأنهم يكن سحيقة أي طعم

ب ناكل ونسج جيداً نكن ما من حو أو نفاعل كات الحياة  
ساعة، لا طعم بها ولا لون، كس حشر بها سحاجات،  
وصطعجها في رحلات سفر، وحصل لها الهدايا، فتكون إن  
هد بطف مني ونسهي الأمو عند هد الحد تعود إلى سابق  
نفسنا هذه ما زود بنو ندي هجر منذ ذلك الحين روحته  
بيصق هد على ثابرين التي بهجر رجالها دوماً وليسيت معه  
زهم بمسكون بر حهم وضائيسهم وهدوءهم في حين أبي  
متسكة بالنقدم في حياتي فالعلاقة التي تعمود علاقة تعمود  
بأبي أرعب في رجل بعدي وروحي، فأن أمن بعد حسن  
شعرت مع روحي الآخر تأتي عود إلى الوراء، وبأبي أدوي  
فهررت مه

إنهاء حتى أولئك الذين يعيشون «فعلاً» يهجرون بعضهم  
السعير أحياناً لكنهم «يعصون أصابعهم ندماً» كما هو حال  
ه خيل البالغ من العمر 45 سنة ويدي ترك روحه بعد 9 سنة  
مر الحياة المشتركة «كاتب شططي وسحترني على كافة  
المسويات نمهية والماعية كتب ماء مدفد شركاب،  
صفان (3)، عشرات المشاوبع في أن معاً كس في حركة  
دائمه وهم أشعر معاً بالمثل يوماً اد اعتدت أن بحصري،  
بشجعي وبشاركي سفر، مسر، عطلة وكما قادوس  
على أن نحدث في كافة المسائل»



يُقال لحياًماً إنَّ النساءَ متطلبات للغاية، وإنهن يبالغن في طلبتهن، كما يُقال إنهن موهبات ما يدفع الرجال إلى الرحيل بعد أن يفتح بهم الكبر، ويطلب منهم ما يفوق طاقتهم. ومن هذا المنطلق، ثمة سؤال يطرح نفسه هل علينا أن ننتظر الكثير من الثباتي أي التفنُّع والمُتعة والحُضور والمُساعدة في تحقيق الأحلام، الجواب هو نعم. وقد أعطى هذا الجواب الدكتور دونالد بروكس من جامعة كارولينا الشمالية الذي اكتشف أنَّ الذين يتوقعون الكثير من الزواج هم الأكثر سعادة في ريجاتهم. معانداً لأنهم لا يتحملون في صمت، لأنهم لا يتبعون سياسة السعادة ويخفون رؤوسهم في الرمل، لأنهم يتحققون عند حصول أي مشكلة لأنهم يتجاوزون، ولأنهم لا يدعون علاقاتهم تتدهور وتُتروك تُشكل متطلباتهم (تجاه العلاقة وليس الشريك) نوعاً من جرس الإنذار الذي يذق كلما أصبحت سعادتهم مهددة ماذا ينبغي أن نتوقع من العلاقة؟ كل ما هو جيد لهذه الطريقة يحصل على الأفضلية.

أولئك بصور البالغ من العمر 32 عاماً حماته (على حد قوته، حزن، وجه) فيما روجته حاس بظفهما الأول لكنه تمكّر من إيقاد علاقتهما في بحر الحُظ، وهو سعيد بدت تبعية. «يجب أن نتساءل أين غريزة الحياة لدى الطرف الآخر، أير رغبته؟ أن تنبئ لأحلامه. كان أبي يقول لي - اختر التعيين فقد هو الحبار المثالي. قلت حاره في الفرياء العدمه ودحت سبت التعيين ثم البعب روحني الي دفعني بسجده أحلامي،

بالأجناء الماصب لي، نحو الصحافة العلمية والرسم. أُرسم طده الوقت، ووجهه رأيه يحيي طده. تُحدد عملي جيد. أمدت. «وهو برنارد، البالغ من العمر 57 عاماً، يعيش مع زوجته الثالث مع زوجين متعبين لثباته لم يكن لدى وحيه السابتن في رغبته واعنادته أن ترفض كل شيء بما في ذلك حب. أما أحشقه في زوجتي الحالية أنها مستعدة دون للمشاركة. وفي كل شيء».

يشكي الكثير من الرجال والنساء من السريته، من العمل، ومن الجو الرودي والصار. لكن هل يورغون هم في إحياء العلاقة؟ ماذا يفعلون ليحفظوا سعادة وحيوه؟ ماذا يفعلون كي تستر الحب ويجري طده بحياه الي بسجده حويوه؟ ماذا يسرحون؟ ماذا ينوون؟ غالباً ما يأتي الرد على الشكل التالي: لا شيء. فهل الشكوى مريحة أكثر من العمل الجهد؟

بعد أن بر، طده السلة الي تعيش مع ببارو عد حوالي أربعين عاماً والتي تشعر بملل شديد مع رجب الذي لا يهتم به أي قاسم مشترك، أي اهتمام. عندما يطرح عندها بعض الأسئلة، تلاحظ أنها أحته وأنها وجدت لديه سحراً ما وخصال حسه. واعترفت أخيراً بأنه يمكن أن ينصرف نظره وأن يتمتع بحسن المعاكهة وأن يظهر سعادته شديداً إذا ما تحدث في مواضيع يعرفها جيداً كالآداب أو السياسة. إذن، لِمَ انقلب حماسه؟ لِمَ أصبح «مملًا، حزياً، وغير مل؟

فما به إنها ربما فقدت الرغبة في الإصغاء، وفي



الاهتمام، وإنما لم تعد تنتظر منه أي شيء. فانهجرت قائدة  
 «نعم، هذا صحيح» لم تعد ترعب في أن تمنح علاقه! لكنها  
 لا تعرف السبب وجل ما تريده هو أن تكون حزنة، صروية في  
 عالمها، في شؤونها الخاصة، في عالم لا يصح. كانت رغبها  
 هي المشاركة في مكان آخر ومع آخرين، لأسباب لا يتدخل  
 في حياتها ولا يرعب في القيام بأي نشاطات معها. أرادت أن  
 تكون وحيدة مع مشاريعها (التي لا يعرف أي شيء عنها)، مع  
 أحلامها ومع أفكارها. هذه هي حبيها المثالية اليوم يرأيها  
 وسم لا؟ يقى هذا السؤال مطروحا بعبء محدد من يحظر به وما  
 قد يحبره

وسمع الكلام نفسه من دوريس البائعة من متجر ثلاثين  
 عاماً والمتروجة منذ عشر سنوات في رحل رأيها «محبط،  
 طفولي السفول»، محبب لأحد. نعم، ربما فالكل يعرف  
 فترات عمر ويسر. فترات سعادته وفترات تعاسه وفي هذا  
 الإطار الكثيب «العجوز» شعرت فلو اتس بالسرور لأنها  
 مستحضر وحدها زفاف صديقتها حيث سينسى به أن يتنسى  
 بعض نهواء، أن تعابل بعض تناس، أن تخرج من الحلاجات،  
 «لأرهاب» التي تخفيها. ارتدت أجمل أثوابها وفي بيتها أن  
 تحضر الرقاق وتفرغ مع شقيق العروس الذي كان قد  
 لاحظته من قبل رجل أسمر وسم ذو عيون مقنطرة لكن  
 روجها دودو قطع عليها الطريق وحد من انطلاقتها. «أنا ات،  
 منكبت من بهاء عملي» حبه اصل كبرى، بسمامة منصته،  
 مظهر لائق ويشوش «أنا، رائع»

يحب أن يعرف ما تريده، الروح أو معاصرة والمعارفات  
 لا محسب موت الروح يحسب مخاطرة. تريدون أن تكونوا  
 سعداء؟ عليكم أن تقيموا الأوضاع بدلاً من تعريضها  
 لمخطر

تساءل هذا الحبيب، فانت شخص من فقال لي لأول «أنا  
 تريد» قيم قال لأحر «أنا من قساة حسب» عيب إلا أنك  
 الأجرى من يحكمون بمصير. لكن معاً في مواجهته لكل  
 والمواجهه هذا، سحدي بشعة لأن لا يحسب كل شيء مع مرور  
 الوقت بل على العكس من ذلك، فالأمور تتحسن، يد يعلم  
 كيف يعرف بعض بشكل أفضل، وكيف تتعديش مع عادات  
 وخصائص بعض البعض، وسمح حرج الطعونة وحراج الحب  
 تلك التي جعلت حدير، مرتائب ومائلين إلى السر عاب وكبير

وأفهم نحن نشت فستنا وإمكانات، نتعلم يصح أن نحسب  
 بعضاً بشكل أفضل، ونكسب الثقة ونعلم كيف نتوصل وكيف  
 نتمتع على بعضنا البعض، كما أن لدينا كل ما يساهم بها وبمخو  
 به. لم يبق لدينا ما نقوله لبعضنا؟ هيا! على العكس من ذلك  
 بعد اكتسب المزيد من الخبرات والتجارب وهو سم المشترك  
 مع يوسف، نعم تسير الأمور نحو ما يروم، إذا أردت ذلك  
 حقاً، أنتما لائس!

## الركيزة الثانية

## المتعة

افتحوا الكتب التي لا تحصى والتي تُنشر سنوياً لتكون لديكم صورة عن الثاني. يعلموننا على الصعيد العلاجي كيف تدبر خلافتنا، كيف نجد المسافة المناسبة أو كيف نشط حياتنا الحية، وهذا ليس خطأ طمعا لكن هذه الصمادات التي ينصحوننا بوضعها لأمرنا الثاني الحظيرة أو السيطرة لا يمكن أن تشكل أسساً أو ركائز مستند إليها. لا بد من أن تكون تأثير السعادة أكثر سروراً ومرحاً وإيجابية وأن يعبر عنها بالفاظ أكثر مرحاً لتكون سعادة معاً وطويلاً لا بد من أن نجد متعة في البقاء معاً أو أن نعيش بالمتعة وسكرها لكن لا نطوّر أن علينا أن نشعر بها كل يوم وطيلة الوقت يكفي أن نذكر أن العلاقة في خطر عندما يغيب المتعة عندئذ تسأل «ما الفائدة من البقاء معاً إن كنا سنعيش هذه الحالة البائسة، هذا الصمت، هذا الملل، هذه الادعاءات»، لنعود ونذكر الأسباب الصحيحة والرائعة التي جعلتنا نعيش معاً

ما نضيه من الزواج اليوم هو أن يكون محقراً، مثيراً للاهتمام حياً لكل واحد من الطرفين وللأثنين معاً. أن تشكل ثنائياً سعيداً هو أن نتشارك الضحك، المشاوير، الرضات، المتعة، والامتنان. تموت الزوجيات عندما يفقد الثنائي قدرته على الحياة، عندما يحفظ، عندما يذوي. لحسن الحظ أن كل الأرواح اليوم، هي أقرب الواحد والعشرين، يبنون علاقتهم بالضحك، بالتواصل، بمعرفته الحية، وبالتقدم بفضل الآخر، بالرغبة في القيام بشيء ما وهي البناء معاً وهذه الرغبة يمكن أن تدرم مدى الحياة، وبحماس متجدد بشرط أن يبقى حديرين ومسبيين لهذه وشروط أن نرى هذه الحياة المشتوكة وحياة كل واحد على حدة يمكننا أن نقول إن المسألة تتطلب جهداً، لا كل عملاً نكته جهد ونحن محقرون حين نشعر به حين نحاول الآخر، حين نتقدم حين نبني معاً حياة وعائلة ومجداً وصامداً بشكل مصير مجرد لنا، نكل ربح وبراءة حذر حديثاً أن بشكل أسرة معاً ويود أن يعرف كيف يحافظ على حبهما إلى الأبد، بطيئة وبطيئة وقابله للتطبيق وتابع هذا السعي دائماً

في مقابلة إبداعية شارك فيها فردريك هيرار (كاتبه) وديوس  
فل (ممثل)، المبروحان منذ 56 سنة، طرح عليهما الصحفي  
السؤال الذي لا مفر منه، ما هو «سر» حياتكما الروحية  
الطويلة؟

«لدينا كما يقتضي الأمر، أن ما من وصفات لديهما».

لتكون بعد ذلك فردريك

منة أن تكون معاً

ويضيف ديوس: «نعم، يسرني أن أعود إلى صرلي، لأجد  
روحي وأتحدث إليها وأتناول معها وجبة جيدة».

وعادت فردريك تقول: «يجب أن نعجب بعضنا بعضاً

جسدياً»

كما لدي القدرة على الشعور بالدهشة لا أشعر بالملل

من المصاغر أو من الأبطال، أو من الناس فردريك ينجس  
دوماً

وأضاف الإنسان معاً «نورج وزيه أولاد يكبرون»

بكتابات تيسه أعجب الركبة لأساسه التي يمكن أن يستند

إليها اليوم أي سائر يبحث عن تشخيص شخصي وروحي معاً  
الوجد والعيش معاً

وأضاف أحد الرجال الذين قابلناهم من أجل هذا البحث:

«الإهمال يقتل الزواج»، نعم، إنما أي إهمال؟ ويجيب هو

نفسه، «إهمال المتعة إذ ندعها نغرق في الضغط النفسي،

واللهامات، وسوء المزاج والتواجيب العائلي التي تسأثر بنا

وبدوب في السهرات التي مضيتها، عدم التصريح بالصدق من  
صعظ، ونحن لا نحدثها عن تلك الأفلام الجيدة التي  
نحار أن نشهد معاً نصوصاً أصيلة داعية وحسنة وفحاة،  
نوقف عن التوصل، بالبحث كما نتوقف عن لمر بعضنا  
بعض، ويؤدي هذا النص إلى شعور بالاحباط وإلى حزن في  
المرور من بعضي إلى مطالبات (ببعض التعبير عنها لأنها ليست  
مفهومة حدة) تودون بدورها لي شجارت نفسي تعتمد  
النسالة في هذه المرحلة على الوقت الذي مر، إذا لم يمر  
وقت طويل على عدم البرص والمصالحة مدوح في الأقل فصلا  
عن العودة إلى السعة هل مر وقت طويلاً؟ سيصبح الأمر  
صعباً لا بل مستحسلاً

لدينا لا نعلم أن هذه الشكوى، هذه الأسياء من الآخرين  
ومن أنفسنا ومن حياتنا ومن الشريك يعلمان أن حياتنا  
عموماً، وحياتنا الروحية خصوصاً بدأت بعدد بواربها  
واسترحاها ونكبتها نصي نيا المروجة منذ خمس سنوات  
بومها في الشكوى فهي تشكي من أنه لا يشاركها المهام  
بعمومه، ومن «ثقل» جو المنزل، من روحها الذي لا يقول  
شيئ ولا يفعل ما ينبغي أن يفعله... في الواقع، إذا ما قرأنا  
بين سطور، فهي تعذبه بأن يكون صاحب ميادوات مفرحة

«بببببب» أنا أتولي القسم الأنثوي من المهام، «أنتوق»، وأحضر  
الطعام، واستقبل الأصدقاء، وأنظم العطلات كما أغير  
الديكابات ما للعائد من وجود الرجل؟ نيل على الأقل إنه  
محور بما أفعله! عندما لم يكن يعمل أصعب بالاحباط



الآن وقد عاد إلى العمل فهو يعمل طيلة الوقت لم يأخذ يوماً مبادرة اصطحابي إلى مكان ما، باستثناء مرتين في السنة حيث يذهب لزيارة والده في منطقة أخرى، إنه لا يتحلى بالديناميكية وحركتي معه أصعب منها من دوله، إنه لا يتحدث يقول «كم تأثيراً» أحسن بجهة أحب، بأن يمكن من التحدث في أمور أخرى غير الأمور المحظرة، كأن نتحدث عن عمه مثلاً نوحه العاشية التي أحرقها أحد صيائس من دون أن يسمى محاصره بسبب معتقة عن صورة الذات إنه يعرف أعمالاً كاملة عن تكاثر دبابية الحول، وهو رجل قادر على أن يقرأ كتاباً يحمل اسم «طار من دون إطار» أود لو نكون جزءاً من الحياة، مع الواقع الملموس، من لأعمال المعصية، وهو تبعاً لنيلاً عن لأفكار والمكر.

ماذا تقود شكوانا؟ نقول إن المتعة فقدت  
ودروي قصص عن أعمال مرهقة عن هموم،  
عن برهات عن بُعد، قصصاً عن صحبات  
ولمسات فقدت الحل حسماً العودة إلى متعة  
العيش معاً.

ما الحل بالنسبة إلى تينا وزوجها المثقف المكتئب؟ استعادة طعم سنع البسيطة، مكانه التحدث في أي موضوع، التخصيص سهرات وبرهات خارج المنزل، السعر، تفعيل كل ما يشكر حياة الثنائي السعيد. يمكننا أن نعوض عن كثرة الشكاوى

ولأحزان والشجارات وعن كل البعد بالصلة المشبوبة شرط أن نحدد التصرف أولاً بنظر فنيلاً تقوى انرفنس بمروجه عند عشر سواب «أحياناً» عندما يجلس في حايي وقد كثر بطنه، يشاهد مباراة كرة القدم على التلفزيون حائلاً رجاحة عصير في يده ومسللاً حقه في قدميه، أشعر بأنني وحيدة واتساءل عما أعمله مع هذا الرجل سم هو روجيه وروند اصغالي؟ وأشعر بالسبب أقول نفسي إن مشاعري وبوابتي لسب واصحة وفي يوم التالي، بحجر مقعدين في الحفل الموسيقي الذي تنفمه معمه أحبها نكهة يكرهها فأنوب في سري إذ هد دسل حب يكسني أنا وصفت بس هـ، وأن الأولاد هي وصح حب

نكسني من أعيش حائمة لعشرين سنة أخرى مع رجل لا يشركني الدوي نفسه في السها وفي الموسيقي أفكر في كل ما أود أن اشتركه نكهة لا يحمل سوى موسيقى السبعينات والتمعين ندين عتد أن يستمع إليهم في شانه ومرافقه لكن الأمر ليس سبار على الصعيد تفكري والثقافي أشعر أحياناً بأنني أجرح معي الكرة التي تعني في قدمي بمحكوم لكننا قررنا يوماً أن سافر في أمانب معاً، نقصاً حمس ساعاب دهباً وحمس أخرى لنا في القنطار ونحن نتحاور، نتحدث عن الأولاد، عن العسرل نأ حائناً معاً في عرفتير، وأقول في داخلي إننا نستطيع أن نخرج بما أنجرباً، نتحدث في الأمور الإيجابية فيما اعتدنا يومياً ألا نتحدث إلا في المسائل السلبية، وينطق الأمر نفسه على الأولاد: «هل رأيت بأي حال عرفتير؟» في الواقع، بعيد اكتشاف الحب عندما نقر بأننا يمكن أن نكون سعداء، سعداء وفحورين بما يشانه معاً

نعم، تبدأ المشاكل عندما لا نتمتع لنفوس إننا نستطيع أن نكون محورين وسعداء، عندما لا نسطر إلى الحياة لايجابية في ثاني وفي العائلة، عندما نترك مراجعنا الروحي كنيها ومكهر بفترة طويلة، عندما تهمل كفه المبران نحو الامتسلام واللامالاه أو الانانية. أدرك نيكولا البالغ من العمر 43 سنة متأخراً أن عنه أن نفرت من زوجته التي عبرت بكفه الطرق الممكنة عن نرجاجها وعدم اراساجها مع ذاتها وفي رواجها وجدت نفسها أولاً فيبيحه، ورعبت في إجراء عملية جراحية لهدبها ثم رعبت في معسر مهنتها تنتقل بعدد إلى المسرد و انتهى بها الأمر أخيراً إلى بوبة من البكاء والغضب، ثم تعد تريد رواجها، فهما لا يقومان بأي نشاطات مشتركة .

لكن ثمة أمور طرفة وأيونات أخرى كان يسمع ما تقويه كفه لم يعطها يوماً لإحاة الصحبة (هذا شئت لتخضعي لنعمية) أو كان يعمد إلى تأجيل مدامته المسألة إلى وقت لاحق كان عارياً في دونه عمله، طموحه، أصدقائه، دوريه بديهة . وبعد أن ضمت بذات استعانة عدة لم يسمع ، شعاب زوجته التي لم تعد تحتل العيش وحيبة من دونه إلى صدف زمل لها بحثاً عن الحراء . ومنذ ذلك الحين، يقصد نيكولا الذي هجرته زوجته والذي لا يزال دائحاً من فشل رواجه، منازل المتروحين من أصدقائه، لعرض عليهم أن يبيع مع أولادهم "للى، بى، هب ادب اضب نهاية الأسبوع معاً وانسي العالم بأسره واستمتعاً بوقتكمما"

## معايشة الحياة اليومية

لا ندعوا المشغل اليومي، ولا لاد والعمل والهموم تحطفكم.. عتو هذه السعادة التي وجدتموها. صنعوا لائحته بالأمور التي محدود متعة في انقيام بها معاً نعم، عملوا هذا من دور أن بهيموا برأي الآخرين اهتماماً بالانصابل (المتع لا تعد ولا تحصى) وتوحد الدقة في الوقت نفسه، أحب تأس عبقك، والإحساس ببدك هذا على نواعي، عندما تُسك بي من حصري في الشارع، عندما تشتري الحبر من السوق، عندما تقرا لي الصحيفة، وأعشق حين تخبرني.. عن اللباس، عما قرأته في الصحيفة، من زملائك، وعن الأخبار المثبوعة وحتى الكوارث بما بنسبة أقل لأنها صحيفة مانا لديك من أجدر جميعه؟ أو مصحكة؟ وأحب أن تتحدث عن المتعريون طبعاً ما رأيك في مقدم البرمج هذا؟ حسن، أحب هذا المدعي؟

نعم، البرهات إما بس بعد ظهر يوم الأحد حيث يكثر الناس أو لا يجد أي شخص في الحديقة العامة بيكن السيت هتمكن من رؤية المهرجين الذين يلعبون بالكرات، كما أحب أن تبادلني باسم الدلال لا هذا ليس حماقة بل يذكركي بطعولي، إنها طريقة لنقول لي إنك تحسني وبني مميته. والاصدقاء، والأسفار والذكريات الجميلة والأعاسي التي بمشدد بصوب عال في السيرة، يكن اللحظة الأعرض هي عندما ننام مبالصقن ومشاكي الأيدي.

نعم، صنعوا لائحته بالجميع كلها مثلاً تسو أي تفصيل، وخصصوا بعض الوقت يوماً لتختارو مقعه واحد وبعيشوها معاً بعلكم نفعلون هذا أصلاً لكن تبقى المعرفة أفضل

من الصعب أن نصف مع الشئى بحسب الأصلية والأولية، فذلك ثنائي ترتبانه الحاصه مع السعادة فيحصل البعض الحب الحمدي بعددي، إذ لا يحظرهم أن يمارسوا الحب كل من مرات عدة في الأسبوع، لا بل مرات عدة في اليوم أثناء الإجازة. في حين يفضل البعض الآخر الراحة والامان أو السسوى أو الشرثرة لم لا؟ السس المهم أن يفاهم سدهم بأنجه السعاده والفرح؟

على أي حال دعونا نعدد السبع الممكنة (سبسي بعضها حكما نكن ما من شئى بحوء دون إخفاء طابع شخصي على اللاتحة ) نمدو بعض الصع بديهم كمثعه نأحب وأن نأحب ونمعه مع أخرى لا يسكنون يحدثون عنها كمثعة امعاجاة اداتاء نكن بهم هي ميمة إلى هذا الحد وماذا يعني؟ كم أن نمعه مع أخرى كالاتات التي يلقى عليها يوم في حين أنها يوحد الشائى في مواجهة عالم من الصعط النفسى وتصححه ماعدته وأسس وأصه وحتى هويته لسجري جرد، صعبه (ولسب شامله وكامله) بمصادر سعاده

### متعة العيش معاً ضمن ثنائى

بفكر بعض الأرواح سدير يمدون بأرهم، هي متعة ن يكونو أحراراً، هي متعة العيس وحيدى، ويسون به من الصعب ربما أن يعش المرء مع شريك، لكن الصعب هو أن يكون المرء أعرب بحسب سادرا التي تلعب من العمر 37 سه «ثمة أناس يهضون أن يوآهوا لنا أي دعوى، ورجال وساء

يشكون في أنا سادرو أو سارقات أرواح، وفي نأ عاحرون عن أن نأحب حتى نأ نأمن إذ، ما نأمن سكون ضمن ثنائى، أي ما أذا كما مريب وخطه ومتمسحين بما يكفي شارك شخص ما أحيه ادعي أن الوحد امر على أتموصه نكي شخص أجدها حربه من عمر المناسب ربما أن يعترف بذلك، نكنه صحيح والدس على ذلك هو أن كافة الأشخاص اللوحيدى الذين أعرفهم لا يملكون، لا نأحب واحد ورعه وحيداً انشور على شخص ما»

مرى 5، من العازم أن الوحد حربه، كشيء وغير مريحه دراهم يقدرون من دون شك مستقاليهم نكن معظمهم يشاءون إلى أين هم مجهون نأ نأر معه في قراءة كتاب جيد أو حيد في سربها، وأن نأمن نفسها طبقاً لشوئه أدام شائى المثلفرون، وأن يعربها رجان ساحرون ووسيمون، نكي نكل من هذه الحباه «في سن الخامسة والأربعين، أصبح أعرف كافة المصص الجمينة سلافى، يسجد احدا إلى لآخر، سطر في عيون بعضنا، وتحدث شراره ثم سطرى بليلاً، كشيء، وتراجع الرعه في رويه بعضنا وفي السحور، والتحدث، نكتشف أحيه أن هذا ليس ما نأريد، وبأني الوداع من دون صعوبة بعدد نأعرف سى شخص آخر إلى متى؟ غالباً ما يقال لي «ستبقى شابة إلى الأبد»، لكن في سن السبر سيبدو هذا السلوك أحمق. لم أعش مع أي رجل أكثر من ثماني سنوات لظالما وددت أن أقول إنا معاً منذ ثلاثين عام. قد نأمكن من قول هذا في سن الخامسة والثلاثين إذ، ما



أسرع قليلاً ١. وتسمع الكلام معه من رومان، وهو رجل متدين يبلغ من العمر 35 سنة «مذخلاف»، أقبل بساة كسي لا أفكر في العيش مع أي شخص فالمؤمن لا يبدع من حجر مرتين. أساءل أحباب ما إذا كنت قد أعنى أن أحب ولا تعجبي فكره أن أهي أيدي بن جدرامي الأربعة، وراضبي وأصدوبي شعر في بعض الأحيان بأساً برعب في حصول عني ربيعة، ووصل إلى حصة شعر فيها أن حبات فارعة وإثانه إلى حد يثير يدي الرعة في السكة ٢

حياة صم ثنائي معه في حد ذاتها، منة شخصيه، منة أن سم اختيار من قبل شخص آخر يشارك حياتك ومنة اجتماعه تجعل منك شخصاً راشداً محب ومسؤولاً وواثقاً على المشاركة ابودي محورة بوصفها امرأة مبروجة، وهي شعر بأنها مميرة فلا يقول متوقفة على شيناتها العاربات كما تقول «الوحدة ما بين سن 35 و40 عاماً، تجعل المرأة تبدو وكأنها لم تجد شخصاً يشاركها حياتها بحسب الأمر في حال الطلاق، لكن الناس ينظرون إلى ذلك التي سم تعرف يوماً أي علاقة حقيقة في حياتها كمراهمة منجدة أو غير قابلة للأرواح لا يرب أنها تشكو من عيب ما أو بعدها نحب سماء ٣

لقد معتز الوضع عتارياً لكن بروح ما زال يمتج وضع اجتماعاً بشر الحسد مهما قل وثمة معه في الدوم، سواب تقرأكم معبر كم هو أب سهي سباق حوحو برجح تقوى سوس المبروجة من 32 سنة «عندما أعنى أي مبروجة من ثلاثين عاماً، أرى الشباب يصرون الي بعيون مدهولة وأشعر

نهم برعس في سحبي في كتاب لأرقام القياسية حسا يجب لا تصدقهم وأن يعرف بأن الأرواح يمر بمرات يكسجعين يحلمن كما هو أنهم يشكون (بيدوس فارس لأحلام بس مجرد وهم ٤

مع رديد حالات انطلاق ولا اتصال، يبدو تراكم السس كمنصاة لكن هذه المنة نسب سوي وجهه من الرائع أن يجد شخصاً يجمع به الكثير من العاطف المشتركة، وشركه مذكرات نفسها، وسحب وإياه لأصدقاء أنفسهم ولأولاد أنفسهم، ويتقاسم معه لأفراح والهموم نفسها، شخصاً «كبر معه» وشارد وإياه في كل شيء ومن الرائع أيضاً أنه يلاحظ مع فاني المبروجة من 26 سنة كل ما تكسسه مع سوس، والاحتفالات الحلوة والحكمة، «علما كما شابين، لم تنعت شخصيات القويثان عن التصادم، أراد أن يجعلني أرى الأمور وانصرف على طريقته فيما يدللت قصاري جهدي لأجعله يتعمر لعب ممل، «انتهى بي الأمر بتعبه كد هو، منة ورائع ولم بعد موبات سلطه ترعجي كما لم تعد تشعرني بأني سبعة وغير ساسه أفور في سري إنه يحتاج ديت، فأطيعه حين وأعمل ما يحلو بي حد حر وأنا بسهم وهكذا

أحب الوقت الذي يمر، أحب أن أعدد السنوات قائدة إن أماننا سنوات أخرى عديدة، أحب أن أعترف لسبي أنه لم بحبيب مني على مدى 20 سنة وأنه ما زال يهاجني «من الجميل أيضاً أن أكتشفه في ظروف جديدة... عشقت روينه أب رأيت في ظروف عديدة والبقية مبتأني كل سنة تمر تجعل جذور

علاقتنا تمتد أعماق في الأرض، وتطمشني وتعمدني عن سعادة قديمة رُقنا بأولاد، وسررق بأحقاد وربما بأحقاد أحقاد. ما يدملني دوم هو رؤية تناس يفتقوا على حسرة أعمالهم أكثر من قنهم على فقدان أرواحهم. يمكننا دوماً أن نجد عملاً إنما رجل مثله ٤

#### ٥٥

نعم، الثباتي يتطلب جهداً لا يمكن أن نستطيع أن نمش مع وكننا نحيش وحيدتين، وهذا أمر بديهي يجب أن نسير يحضو الجهد لو الكثير من الجهد نكون في مزاج حسن سرخسي الآخر، لنقتري هربة. لنظهر الاهتمام والوعدة بنفوس في أحسن حال، لئلا يستسلم. يمكننا أن نتجنبنا عن جهود رائعه في وصفنا لسنارلات التي يفرحها الزواج. على الأقل حين يدركها الشريك من جهته وينفعل مع اقتراب المنفعة التي نقدمها

غاني سعيدة مع زوجها منذ 26 سنة لكنها تعترف بأنها «تفتيه جيداً» وأنه «عمر متطلب» مع هذا، لا تظنرو إلى المسألة وكأنها متطلب كذا وجهاً حرق «أحاور أن نقضي مدياً أوقات سعيدة» أما سيدة المتعة في الممرن التي تفتتح العطلات والمزمارات والسهرات وتضع القطعة الجميل على السولة. تكس للمشكلة في إيجاد منع مجانية لكننا نحب أيضاً الأوقات التي نقضيها معاً، و«أحاور» فيها أن يسعد أحداً الآخر، والتي نضحك فيها ونستغلها.

في ما يلي بعض لأمثلة عن هذا «العمل» استخدما حلقة للأطفال كي تتمكن من الاهتمام ببعضكما من دون أن تضطر للإصغاء إلى ما يجري حين جردن عرفة الأولاد حشيه أن يحتاج أحدهم لشيء ما. ونقول «إني» مع نفسي كننا تقريبا في هذه اللحظة الخطرة لحظة ولادة طفنا.

الجهود تقوم أيضاً على جعل الزوج يروح بما يعتزم في صفوة حين يختار اللجوء إلى الصمت، وفي البداية كنت أظن أن عليّ أن نتحدث على الفور ونصالح في السرير أما الآن فبت أعرف أننا نستطيع التحدث في اليوم التالي والنوم.

لا تقوما بأي مشاعات معاً كالتسوق والأعمال المكتبية والمساعدة في الفروض المدرسية مثلاً يؤثر مزاج أحبكما العكر في الآخر وينعكس عليه، وهذا يعمل آخراً، «لا أريد أن يرتبط رولنا بعمل المسائل اليومية المرعبة» أحب للشقون اليومية شرط أن تكون حيوية.

#### متعة أن تحب وأن تُحَبَّ

نساءً أحباباً وفي منتصف أي أمة يمر بها زواج عدا، حسب سبب رواج الأساسي والجهري أي الحب في الواقع، ألم يحبر ن بعض معاً لأننا بحاجة ماسة لأن نُحِبَ ولأن هذا الرجل أو هذه المرأة التي تشاركنا حياتنا تشعر بأنها قادرة على منحنا هذا الحب الضروري جداً لنا والعكس بالعكس؟

إنما ينبغي أولاً أن نثق على تعريف الحب، ولهذه لعبة، دعونا نعود إلى الوسيلة الوحيدة القادرة على ميل إجماعنا

العموس الذي يشير إلى أن الحب يعني «أن تغتر شخصاً ما أو شيئاً ما وأن تعبره جمللاً وطيباً وجيداً، وأن تشعر بانميل إلى ...» لكن هذا يتغير لا يصير بين العبد والحب علماً أن الأرواح بهذا التعريف في حياتها المومنة وفي تصرفاتها مع بيديه سيئة تظهر لأرواحاً أت مجددهم وسيمين وطيبين وأت جعل إليهم

«أن يحب شخصاً يعني أن نغدره ...» (د)، ثم يحاول عاب أن يعبر الآخر؟ غالباً ما يعبر الأرواح السعداء الذين يعيشون معاً مدة وقت طويل عن مدى حفظهم لأنهم التقوا هذا الرجل أو تلك المرأة التي تشاركهم حياتهم. وعندما لا يعبرون عن ذلك بالكلام، يرى حركات وتصرفات وردود فعل تعكس السعادة التي يحسونها في رفقة لشريك فيصحبكون لكانه، ويصعبون عليه يتحدث، يصرون على جمالها، وينشئ له كم هو رائع أو يرى حركته، تصرف، الدفاع، لسه ختاك، اهتمام ورعاية

قد يرى لأرواح الأكثر محبة في هذا لظناً منكراً إننا لا، والإحساس بأننا مقدرين هو جوهر إحساننا ونعيمنا ولا يخشى أن، والد لأربعة أولاد، الاعتراف بصواب زوجته. وأنها أقوى منه، وفصل ربما «أبها شجاعة، برد ما سمعت صجة في لسون بحمل المصباح اليدوي لتري ما لأمر فيما أشعر أن بانحوف روجي قوية وأحب هد فيها، كم أنها متفائلة وتتمتع بالوعي وينقاد البهيرة أن محطوط لأبي أحب امراء مرحه وكريمه وعنده عن لأمانه في حسن اني سودوي الصباع وكثير قلق نعم، بها أفضل مني وعني ب أبدو

جهداً لأكون ما هي عليه تشكل طبيعتي موحدة، هادئة، واعية

ويعمل بمعجم أيضاً أن الحب هو أهدر الآخر حبلاً وطيباً هذا لا يحصل الكلام والانسداد فتحدث عما هو مسح وسيء في الآخر علماً أن دورنا وسبب وجودنا إلى حاسة هو النظر من مرآة وحسنة مما لا شئ فيه أن بعض العيوب قد لا تعجب وأن شريكنا لا يحلو من العيوب ونحن نرغب في أن يقبل من هد وأن يرد من دأنا، لكن وجدنا لألات نرغب كم نحبو أن نحب الآخر هو أن نقبله بمجده، وأن نظير نسامح إلى عيوبه ونعصره غير مهمه ون نجد بها تفسيراً طريفاً أو أن نمر إغماض عيب

ويقول المعجم أيضاً أن الحب هو الشعور بانميل إلى ... أي أن نقبل برغبه في الإمراع كي سلافي، كي نواحد معاً، كي لتلافي سحدث وتلافي ... نستمع بوجود الآخر ونحسب هذه المكرة بشكر جيد جداً «حناج لأن نرغب في بكل ما نكلمه من معنى أي أن نرغب في بمصه الوقت معي وفي ب بشركي الشايب و سرهاب ...» وهذا السبب برعجه رده الدائم «كم شائس» وبهد سبب نوم أعصابها وتثار عندما يكتبني به يقول «أنا هنا، فمادا تريدان أكثر؟» إنها ترغب في أن نرغب فيها، أن تشكل فرحة في حياته وأن تكون رفقه حاته يقول لي «أنا هنا ولا أخونك!» حسناً نعم، لكن مدعاني وهرتي هذا أيضاً، أن أنصرف وكأنني وحيدة من جهتي، إذا شعر بالغيرة، فأعتقد أنه لن يطرح علي أي سؤال



بشيء لويس قبل هذا التعريف الجميل للحب. **أنا** يحب هو أن تفرح وبسبح عندما نقول به شعر بالسعادة عند عودته إلى المنزل بعد رويجه ويحدث إليها وقد يكون معها وحببة حبه. نعم، نحن ندرك أننا نحب وأما محبوبون عندما شعر بهد السهول لأن يكون معاً، وبهذه الرعة في أن تلتقي. وهذه المعه في أن تخيل لحظة اللقاء. تروي أنابيل المتزوجة منذ 34 سنة من هرقية توقعاتها المرححة. فتتفق أحياناً على ممارسة الحب لاحقاً ويحدث موعداً في ما يسا غير بيوت. لا كروبي أو عند معادته المزمع في الصباح. كما أحب فكره العظمى إذ أفكر في أننا ستمرح، وتسلمى معاً، وتكتشف الكثير من الأمور. أحب بشكل عام عندما يعمل أقراد نصفي عطلة راحة في بهاباب لاسبوع كما عذب ب. نحن منذ 25 سنة مضاعف، نرقات، معارض في التوقع. ثم سيقو وضع لأسلوب معه، النشاطات نفسها. علاقات نفسها. ترى نفسي معه في س الثمانين ونحن حارب النشاطات نفسها بما مونتير أنطاً هذه الاستمرارية مستمرة هذا الشيء الذي لا يتغير على الزعم. مما تبقى عندما يصل الحبيب إلى المنزل ينادي "هيا أنا هنا حنوبي؟" وهذا الاسم الذي عذب أن ينادي به نفسها به) بلهمه.

ويسمي الأنا يسمى متعه أن نحب الأمر مشابه على الصعد العملي أن نجد متعة عارمة في الطريق إلى الشريك، أن نحب بطريقه في الكلام، في الصيحت، في رواية القصص، ويقامته وشكته، أن نجد الشريك جميلاً، وأن نمرح لمجرد

وجوده كما لو أنه هدية برت علينا من السماء. أو نحب يعني أن نصبح أكثر مرحاً، أكثر ذكاءً. أكثر صديقاً لأن هذا السلوك سيزيد قلبنا بالطريقة نفسها من الطوف الآخر. سنكون جهوداً بشكل مضاعف مرة مرة. نطلب أن نستحقه بدلاً من نسمع منه صيحتة وثباته، ندعه من القلب. نعتقد أن بقول كلاماً ذكياً بعض الشيء لنجد سربك يشقه ككلام عميق، ذكي، كوحى يفتح أمامه أفق المستر. نحن أن نحب جميل، وأن حسناً جميل بشر رعية حاصه

لهذا، شعر سعادة عارمة حين نضحك الآخر. وسعادة عارمة حين نصرف بصية وكرم يتعبون أنطون. نعلم أني أحب امرأة ما عندما أشعر به فيه في أن أصبح أفضل. أن نحب هو أن نشعر بأن حملون وطسول وأن نحن بهذه الرعة في منح الحب، وتخصص الوقت، وتقديم الهدايا. وهذا سبب مشعر بأنم شديد حبر يرفض الآخر أن يدع بقرب عنه، حين يرفض الحب الذي تقدمه له، ولا يتفاعل مع الجهود التي تبذلها كي يحسن مراحه. وهذا يجعل العشر مع شخص مكثف قليلاً أو كثيراً أمراً محبطاً إذ يستحيل قلب أن نضحه الفرح والحننة أو أن نثير لديه أي رد فعل أو أي صدى

على مايت بران "دعني أحييت". نعم، أن مدح الآخر يحبنا يعني أن يسبح ويمرح ويتفاعل وشعر بلورنا بالرغبة وهل من الضروري أن نتحدث عن السعادة التي نشعر بها حين يدق قلب مع سماع صوت المفتاح وهو يدور في القفل، أو صوت يترك رسالة على العجيب الآلي، أو مع رؤية رساله

تصلنا عبر الأسرّة ؟ وهل من دواعي لأن نتحدث عن سعادة نابعة عن الإلهام الذي نشعره لدينا هذه المرأة أو هذا الرجل جسدياً حتى نرب كان بعيداً يدرجاً تحت هذه عمل شاق لهذه السبب يحب انطوان روجيه أكثر لأنها توفى دوماً على ممارسة الحب، وتساعد دوماً عندما يحتاجها بإعداد حفلة عيد ميلاد لها، أو عندما يوقر المان ليصطحبها في رحلة مفاجئة لا تتوقعها . إنه يحب روجيه بحيث يمكن من إسعادها وهي تدعه يعبر وتتفاعل معه بكل طيب خاطر

الروحانيات

يسر مبتهج ويماداً يأنس التقينا مع الرجل، هذه المرأة ويأنس قادرين على أن يعيش أوقاتاً سعيدة سعيدة جداً . لكن ينبغي أن نكون هذا السرور ملموساً وخادراً، فالحب يقدر (بالنسبة إلى الآخر) بالبهجة التي نشعر بها كي نعانقه، ويزوي له ما شهدته مهارياً، ومستمتع إليه وهو يروي لنا أحداث يومه مع، في سوية التوجيه هي دليل حب استمعوا إلى العاشقين (أي أكلهم لرؤيتهم) ثم تعد محصل في (بعود الاتصال الأخير إلى ساعتين خلف من يستقبل في نهاية الأسبوع فقط هذا هو بالنسبة إليهم كم يبدد العاشقون متلهفين سقاء بعضهم البعض حسب أظهور أنت أنصاً أنك متلهف برؤية الشريك والاستماع إليه وبثاقه

أن يتأخر في العودة من العمل، أن يتأخر في الوصول إلى الموعد أن يفتح رسائله أولاً . يعني أن نبدأ أوبواب أخرى ومشاعر أخرى بسدد عظم اللهفة هذا صبرية قنصية إلى الحب وإلى السعادة هي حين أن العكس أي أن معطي الشريك الأولوية، أن يظهر لهفتهم، أن يتخلوا عما تيقن بمعجها حبوبة وحياة مكررة في ما يلي إذا ما بدا لكم أن الشريك يبتعد عنكم فاقربوا منه بشكل أسرع من المعتاد . اشتفت إليك أنا قادمة على الفور .

### سبعة الوجود من أجل شخص ما

من يشعر أنك محبوبون؟ ما الذي يمنحنا السعادة والهناء في العلاقة؟ الجواب هو : عندما نشعر أننا موجودون من أجل شخص ما، أن انظره لأحر، الصديق أو الحبيب، مهم شخصاً، بما نعيشه، بما يحضرنا، عندما يتفاعل الطرف الآخر مع خالب القلبية، عندما تكون همومهم همومنا، عندما نشير فيه الكثير من الانفعالات، عندما يؤثر فيه وهذه هي الحالة النقص للامبالاة .

في الواقع، ما همنا لو كنا محبوبين إذا لم نر ما يشير إلى ذلك، ما نر لمس ما يشي ذلك، إذا كان انشريدنا ناكداً بلقي عديد محبة الصباح، إذا عجزنا عن إحصاءه عن يومه، إذا كان بحاجة مباشرة إلى حاسوبه نستخلص بريده من دول ما يلقي عليه نظرة عند العودة إلى المنزل . . .

كم هي مهمة تلك النظرة الحاصرة، المهمة،  
المتنبه في الواقع، عندما تفقد قدرتنا على  
احتمال شخص ما، ألا نقول: «لم أعد أحسن  
رؤيتك... حتى في الصورة»

إذا كنتم غائس عن حياتنا، إذا لم يهتموا أبداً بالانسان  
بسطموس إلى جانب ولم يشاركوا أعراحي وأبراحي، إذا لم  
يكبروا، بحباب ولد ولع معه، بمدد العاطفة أمييتي ورويتي  
لأنها لا تمنح أي شعور بالسعادة وأرعب تكمن المتعة في  
العلاقة في إمارات الاهتمام، تلك الطريقة في قول «أنا أراك»،  
أنا فكر فيك، أرعب في معرفه «حبيبتي»، هي معرفة أحزنت  
وما حل بك « هذا الظموح في مشاركة الحياة محدود مع  
الأصدقاء في حين انه يومي وموتيع في الثاني لمتد إلى الحياة  
الحسنة والحسية

هي العلاقات السعيدة، كل الإشادات تُعلم الآخر أنه  
شخص الذي يشغل أفكاره، ومنحد هذه شغل الاتصالات أو  
معدل الكترونية متدلة أثناء التهاد، أو اهتمامات صغره  
«اشتريت لك الحمر بدي تحب» استعصب من أحلث  
عز فكرت فيك وأنا أفعل هذا أو حين رأيت ذلك «  
كما يتحد الاهتمام شكل نظره عندما أت معط الاهتمام  
ويمكن للاهتمام ان يظهر بشكلا متنوعة يلاحظ الشريك أننا  
بدو متعبين، أو يجد السريجة الجديدة رائعة أو قصرة بعض

شيء أو يلاحظ أننا اشربنا كبره جديدة أو يشوق المرء لأن  
بروي لب آخر معمره في العمل، لأن يشاركنا حماسه و  
عصيه، أو تكون لرعيه في حبسنا هي أول رعيه يشعر به  
عند المساء حتى أن الأسماء التي نطعمها على نعص (وانتي  
بدو سعيد بالآخرين) هي طريقة لقول إن الآخر قريب ومثير  
في نظرك

تصبح العلاقة الحسنة أكثر عندما يلهم جسدا ورغبتنا  
الآخر فعلاً، وتسهر النار في جسده عند رؤيتنا نقوم بهذه  
الحركة. نقول هذه الحكمة، ينظر بهذه نظريته، يتكلم بهذه  
الصوت ومن الجيد أن نرك كل هذا الأثر فيه وأن نحرك فيه  
وفي كل هذه الحارة الحارقة

ألا تقل السعادة عندما يشرف فيلم إباحي ورغبتنا عندما لا  
يلعب جسدا وكلماتنا دوراً، عندما نشكر مصرفاً للإلهام أتى من  
مكان آخر أو حتى عندما لا نتواحد في حاة الشريك الحسنة،  
عندما يصل إلى سرير الزوجي مع أحلام جسده جاهرة ناس  
كافه نساء، وكافه الأوصاع السعادة الحسنة لا نعظم إلا من  
دراعتي شريك الذي يسعى لمعرفة من يكون الآن وهذا، والذي  
ينظر إلى جسديا، وتبدل أفكارها وديناميات ويتكيف معها  
ويجارب معها ويضيف إليها أفكار أخرى في الحياة  
الحسنة كما في الحنة المشتركة، يمكنك أن تتعش من دون  
أن تتقي

لا ينظر الزوجان إلى بعضهما في الريحات التي لا تسير  
على ما يرام، فيبدو الواحد منهما غير مرئي في نظر الآخر



### منفعة العادات

يمكن لشخص أن يحنأ بعضهم البعض كما حذر من دون أن يمكن من العيش مع ضيق عدم تلاؤم بين ويريحي حياتهم، وطباعتهم وأروافهم. وأولوياتهم وأساليب - تبهم - يحبب إلا يسي أن عماره حياه مشتركة تضم كنهه "مسرحة" فالعيش معاً بفرص أن تشارك، أن تتقاسم المساحة بسبب والوجبات والمهام... يتمتع لأرواح السعداء بنعمة المعاش على شؤون اليومية، وهم سكارمون ويتسامحون بعون سباب لطائف رأي والديه يعيشان معاً من دون أي مشاكل: "إد برك كناس على الطاولة فالشخص الذي يمر به أولاً يرفعه، يضعه في الخوص".

وسجد أرواح لم يمتو بهم الكثير يعمدوه معاً، في حلواتهم، لكنهم يحبون أسلوب عيشهم فيومون مع تشايدات معجبهم: استقبالات الأولاد والأحفاد والأصدقاء. إقامه الاحتفالات والحداد يكاد يكون حياتهم الحسنة عبر موجوده نحن حياتهم لأجتماعيه من المعنى بحيث يجعلهم يعوون بهم سعداء لبعده معاً من بعض الرحي

وعادة عن العادات التي يعرض بها عاده أن يعصي على الساني؟ من حسن الحظ أنها موجودة فهي الريت الذي يشتم عجالات العلاقة، وهي سيجب بفرصة عدم التفكير في عادة تنظيم حياتنا المشتركة كل صباح، كما أنها تعبر اسراحه بمحارب لطرفين فبعض هذه العادات، يمكن أن يرحي فصحت، أن يربى في نواحه التي يؤمنها الحركات الآله التي

بجدها بعيش كنس يتشارك إيجار الشقة، على حد تعبير رحن يهتم بعشيقه أكثر من اهتمامه بوجهه ولا يحتم هد وجود خلافات وأزمات بل مجرد لاهيالة تحدد بعش معاً مر دون تعاضل أو تبادل وبالكاد سادس الحمة وعدم متني، شخص أبصره وشيخ نظراً عدم مجلس إلى مائدة طعام وعقد التاعيم والمشاركة كما بعد الرغبة في الاستكشاف مدير الواحد ما ظهره للأخر في السرير ويتصرف وكأنه وحده بها مع شيء من الانزعاج وشيء من الحر

### أسئلة يترقبها الأرواح

تشعرون بأنكم تمتعون عن الشرب. وانكم لا تتحدثون كثيراً عند بعض الوقت وأنكم لا تتشاركون في أي نشاطات وأن كل واحد مدور في ملكه وفي عروجه وشاغله توقعوا انظروا إلى الآخر انسوا المسعائن والأعداء والخلافات... واسترجعوا متعة تأمل هذا العبق الذي يطالما سحركم، وهذا النفس عند روية العين، وهذه الأطلال التي لطالما حذركم طوبها أو الاستماع إلى هذا الصوت الرائع وأظهروا نحباً، بابتسامة، بسؤال أو ببس بوضع على كتف الآخر، وبفئة اهتمام، أنكم وتوس، حاضرون ومستعدون للإصغاء.

كوبو حاضرين فعلاً ومن أجله فقط يصنع ثوب عند سجدون الشريك يحن وتسيل دموعه إلا إذا انفجرت المشكلة التي بقيت كامنة لفترة تحت سطح قشره رقيقه لكن هذا يبقى أفضل من انعدام أي رد فعل، ومن غياب النظرات والتفاعل الذي تقوضون فيه النظرة والتواجد المعني والوجود، معقول السحر

يحد فيها نوعاً من الأمان وتشكل العادات بالنسبة إلى بعض الأزواج نوعاً من السحر، فالممتعة تكمن في المشاركة وهي ضمان أننا مسجدة كل مساء، كل نهاية أسبوع، كل عطلة، تلك الأمور التي يحب أن نتشارك فيها. من الرائع أن يدبر المفتاح في العفل لتطالعنا رائحة المنزل الحاصه وحرارته، وأن تسقط الأقمعة التي اضطررنا بوضعها طيلة النهار وجلس في كرسيه ونسسى كل الهموم والمشاعل في المساء أمام فيدم جيد بشهده جيداً إلى جنب.

هذه هي الحياة اليومية لمعظم الأرواح، مجموعة من العادات الهادئة واسمطية وهذا فصل فهي أي نهائي سعيد يشكل المنزل مدجاً واحة سلام نتلاحظ كورين أيلانه من العمر 27 عاماً. نلاحظ كورين كي تؤسس لماودة غلاس حاصه بها ناع في المحلات بكري والصغرى وغير الانترنت مهياً، تكثر من الحبرات والتجارب غير نعلم مكان عملها كل 8 شهر تقرب الأممك من أن تطمع على بواحي العمل كلها. هذه المرأة الحارثة نكهه أعمام المطمح أم روحها يلدغى جرونو، رحيما يعيشان معاً منذ ست سنوات. نصف شادان عيسووان، حوران كاتيطور دسومعان أن نكول بهيات الأسبوع لاحق كتلك نتي يعيشه الكبار يسير تنقهمهم أحفادهم، بسنته، نادي الكرايل، المساعدة في الفروض، المؤتمرات، الرحلات

يورد كوكو جدول أعمالها اليوم بسنت وهي بسبب اليوم حتى الساعة العاشرة ومن ثم الفطور، برونو في مواجهة التلاحه

في موجهه السحاب بسكويك، شوك لا ساحل معدنه، بحم وأعد نفسي وبعد قليل من التطين وحرسة، يحس عد العذاه في المطعم القصير الجحاور الممر سدوش معدمة جينوي بفرولة فيما نحن نراقب أيمارة عيدها بسبي. على المحال التجريه ويقصد انسيما وبلي بسبب ام، العشة لدى ششيس روجي وعاشته مصعب، صرح، احب وسناري البطاط الحقله لأب سحنل. بعض النظر من الكأثرة العذانه وستقل إلى يوم لأحد حيث سيع البرامح مع تعديلات طيعة هروية بحفاظ على الرشاه، تسوق حبات الأسبوع مع ارتحان بعض الوححات، عمح وملاطعه حد ضروري، بهة، من ثم الفصل على شلفريون او مديرو العطلات؟ بحسب كورين «في الجبل دائماً أردن في الحين المسواك نغير عادات شاطيء، شمس، وخلافه»

البحر تيسمك شاسعة! شعرت اني بنهه فيها كشخص

أب. إنها تعيش عذاه وقد اعتبرت أنها وبروبو

بوسان احب دوماً بالطريقة معها، بسرعة نوعاً ما وفي

الأصعبه نفسها»

نمنحها هذه العادات العريضة الشعة والأمن والاستقرار التي تحتجها لمواجهة الضغط النفسي وضغط العمل. من الرائع ألا سطر للتفكير على حد قولها تولي كورين اهتماماً لأحاسيسها تحتها، وقد حددت قنوانها على الأقدم التي تستعين بها بما تحس في العمل. «أحتاج لأن أعوض في حياتي الخاصة عبر السكون والمتع الهادئة. توصلنا إلى هذا تدريجياً. عندما نشعر مرتاحون في مكان ما نقرر أن نعود إليه وأن نعيد الكرة»

وفقاً لأطباء نفسيين أميركيين، يمتلك الأزواج الذين يعيشون معاً 42 عادة مشتركة فيما لا يمتلك الأزواج المطلقون سوى 25 عادة مشتركة. لكن لتصبح العادات قر حاة لا بد من إتباعه بعض العسل إليها و- إعادته التفكير فيها من حين إلى آخر الأزواج السعداء ليسوا الأقل روتينية بل الأكثر قدرة على تطوير طقوسهم وعاداتهم

من لا شك أنه أن عادات بعض الأزواج مشبعة فهي مرادفة للملل والاكتئاب والضغط الزوجي. وفي هذه الحالة، يشعر المرء بالاحتياق عندما يروى أملي والديها تنفر إلى لهو، وطقن الحساء التميدى مساء الجمعة (وإن كان دبة) والتحليه بعد عشاء يوم، لأحد بقطمان شهيقها وهذا العشاء المحدد في الساعة 18.35 بعد برنامج المسابقات، وشراء الحاجيات كل صباح، حتى وإن كانت الثلاثة مبهمة لملء الفراغ وعدم الشعور بعباب التفاعل وانعدام الاهتمامات المشتركة أم يوم الثلاثاء مخصص للعسل كذا يعني تحضير طوبه لطقو عند الحساء استعداداً ليوم يومي، مع الحرص على وضع الملحقه إلى يمين طبق الوالد، وإلى يسار حتى الوالد علم أن لائيس يستخدمان اليد اليمنى. لكن أحدهما يستخدمها لمسح السطح على الحيز فيما يستخدمها

لآخر لتحريك المهره ومنت الحطى العذرة لصبر بني تجوون في مكان اعتباراً من الساعة السابعة صباحاً يوم وحتى يوم الأحد، لأن الوقت حان كي يقوفا بعملهما في تنظيف المنزل...

إن طقوس كورين وبرونو هي أيضاً عادات لكنها عادات محترمة عادات حصه بهما، عادات اتفقا عليها حتى يمرأ بهوه جديده لا سبع من الوجه بل من المبهمة 1 بينهما عاملان مع عاداتهما اليومية كما يشدوهان حلوى لدية بههم أحد العادات بعدها الجميل عندما يكون واعين بها وعندما يودها بدلاً من أن يعيشها بشكل ألي ولا تكسر المشكله في حدود العادات نفسه بل في فعدان لعدره على يدوقه فمحل وبيت والعمل بهما، تشير التعبير وانمحات الانتباه والاهتمام، فالإحاراب البعیده على سبيل المثال محمداً بعد أن ساف أقارب وأصدقائنا، ولأمكن الي عديدها تحت صوة

بعض الوصع المثالي بدوق العادات مع الحرص على عدة التفكير فيها من حين إلى آخر علب أن يركز على كل واحدة من هذه العادات بحيث تكون كشخص محبوت، ليس هو نفسه تماماً وليس شخصاً محمداً تماماً، فالعادات الصعيرة ي يُعاد التفكير فيها قد تتحول إلى أفرار كيرى - تروي كورين «رف الحنة الطفولة التي شعرت بها هي وبرونو حين بدلاً، عية مسحوق العسل في أحد الأيام وفيما هما يتسوقان، لا بشكل موضوعي وهذا يصبحان - فهذا صحيح، لم

مع أن الرجل الأكثر طرفاً على الأرض، وهو لي وحدي حيث أحس في الصنفوف لأمامه وشهدته وحدي من دون أي جمهور عيري أجده كريماً لمعايه لأنه بسبب كل هذا الجهد من حني سنده لا يعطيه لي البوررد ولا يتذكر أعداد الميلاد والعائلات إنما لا ميل له في ما سعى بوصحكي في الصباح، من القصور.

إذن، لا بد من تحضير مفاجآت لإيقاظ المتعة، نشعر بها نمر ولنسبح بحياة الروححة هذه السعادة، وهذه الدكريات الجميلة التي تعيشها أصبح نطوون نواعاً في هذه المسألة، وقد نغير بقدرة على تذكر سواريج فهي كل عند ملاءة، يحرج طريقة جديدة لمعالجة روحه فعندما بلغت الأربعين، دعا بعض صديقاً ليس في هذا أي إبداع حتى يساعده (نكن، هن هذا شائع)، نكن الملعبة أنه يمكن من دعوة أصدقائنا بمرتبة من أيام الدراسة في المدرسة والجامعة، أصدقاء تركوا أثراً في حياتهم كتفصده وكطالبيه، حتى أن إحداهم حصرت من سنان بطرس سورج نطبت العثور عليهم الكثير من الجهد وأشهر من السحريات وفي أحد أعداد ميلادها، حاجر لمدة أسبوع في برسلونه وانبع رم عسل روحته من دون أن يعلم كي يتم إعاء كاهه مواعده كما أحضر واندهي بتعني بالأولاد أثناء غيابهما وبدل جهدا حار في صنع أولاده الأربعة من اطلاع والديهم على المتعاجلة

المتعاجلة هي العلفر ندي يصغي طعما ندياً على الحياة السومنة الروسية وهي أيضاً ما يجدد نظرت إلى الشريث ك

أليس؟ أما من مسحوق أقل كدعة وأكثر ملاءمة للسنة وبعضها بياضاً ناصعاً، مسحوق عمر موروث من الوالد يختارانه مداً؟ ويستسم كوريس وتقبول «عندما أرى عمه المسحوق ندي بخرته في نعيمه عند الصباح اشعر بالرصاص عن بصرف أحب أن أفكر فيه كتصرف محرو. بعد 27 سنة من الحضيوع لتأثير الأم ومن الطاعة العمياء لعادات اكتسبناها منذ الولادة، شعرت بالحياة تتدفق مني وبأني قادرة على التطور، تظهر هذه العصاة المسلية أن ثمة سنة من العادات اللديدة ضمن الروتين، عادات يمكن تبديلها وتعديلها باستمرار

### متعة المفاجآت

تكمن إحدى متع الثاني في عدم الحاجة إلى تفكير، وإلى مراقبة الذات، وفي القدرة على التصرف بتفان من دون الخوف من أن يساء تفسير هذه الكنية أو يلدث الحركه ويعمل الوسيه الا فصل بثلا يحتاج نمرء التفكير (وانتعب بالتالي) هي أن يسكن من الأبرلاق مسكينة وهدوء في عاداته وعفوسه تعيشه فاني وثيرة حياتها اليومية، كما رأيت ولحقتها المتفائلة عني رأيه ووجهه في الصباح عند ساول المطورة إذ يكون شعره مشعثاً وعيماء ناعسين . وينحظه لأفضل هي حين يحاول إضحاكها... وليس في اللقائق المحسن الأولى بعد استيظاظه، إذ سيعي محبه بعض نوب يستحق لكن اللحظه التي تلي هي لأكثر مرحاً وظرفاً فهو يبدأ التهريج ويجعلني أصحح فعلاً وأنا أقول في سري إلي محظوظه بلعية لأنني أعيش



معرفة كريماً، رائداً قادراً على بذل الجهد... لكن ليس إلى هذا الحد! ما يشير إعجاباً ويريد من حبنا له، ودعونا لا نسعى حيل المخطاط الذي تجعله المفاجأة يستعيد ألوانه، ومروسته الأولى، نعم، كم نحب بعضنا كم نشعر بالراحة والسعادة معاً!

في ما يلي أمثلة أخرى عن هذه النزوات التي تعزينا من بعضنا البعض. وصل الوالد في إحدى الأمسيات وقد بلغ به التعب مبلغاً بعد يوم عمل شاق حيث اضطر لتترك حتماً لاصطحاب التوأم من الحفلة وختموا ما كان كتاب والتهنئة بحمل عذراء وصوت؟ ورود نرجس بلانك وجعلتها فتطير في أنحاء العرفه ضحكك لأب فائلاً لها بها «محبوبة» ضحكك يحبو لأبها كما هي كانت لحظة حميمها!

ويمكن للمصاحف أن يكون أصغر، نصرف، فكرة وميض تصفي، وبقياً على حياة العادية كما يصفي عموماً على الشريك الذي كان يظنه أكثر تعقلاً جنساً في مطعم قريب من مطعم بسيط حيث زاحا يتناول الطعام من دون أن يظنوا العكس، وحسب إلى الطوبة المجاورة رجل حزين حماية ربطة عنق من بصلصة بطرية مصحكة إذ دفعا ورجعوا على كفه عذراء قدم لهما البادل الحساء، قلده برسد من دون سابق إنذاره ويجديه تده ما جعل زوجته تبدل جهها خارق لتكبت ضحككتها وبالكاد فعلت! لقد كسب منها مجيداً وأكثر من ذي قل.

لا يمكن أن يقاوم الرغبة في أن نتحدث عن إحدى تلك

بمفاحات نتى لا تكذب وانتي تصفي فرحاً وسعادة على حياة تصفي عذراء مارتين المتؤنة من أبوس وثلاثة أولاد نوقت في السعد فيسندون المتألف ببعضهم، ونهيمون بعضهم، ويحرصون على توفير المتعة لبعضهم أي يقومون بكل ما هو إنشائي. وهكذا، يلعبون بالرد عند التصاح لمعرفة من سينتف طأونه القظو ويرفع لأضاق ولا بأس يد ما حصر أحدهم ليومين على السوالي، فهذه شروط اللعبة أو يلعبون لعبة رمي السدليل في سنة السهملاب فيقول أحدهم: «إذا رحت سأعني من لعبة الرد»، ويقول الآخر «إذا ربحت فلي يوتحي أحد على شححه امتحاني»، ويقول الأم «إد ربحت فلي أعمل». يشير هذا الكلام عجب لأب والأولاد ويهدون له اد سم يوقعوا هد التعبير المصاحف في الأدوار من امرأة بقطه يوماً عذراء، يشعر الأولاد أن أبويهما يعلمان عدم استعجالهم بألعاب إلى المدرسة. وهكذا، وبإتسامة مرتسمة على السعد، صعد الكن إلى السيارة «هيا، إلى العمل جميعاً»

المفاجأة تعطي رجلاً

وتعيد تحريك الرغبة

من دونها... لنستمع إلى فنورنس «ما لم يعد موجوداً هو مدافع الشادوب وهي عذراء، أرعب في كل شيء، أمريح، أسمر بالصحة والحيوية، أستميق في الساعة السادسة صباحاً وأنا في كامل نشاطي وأحرق طينه النهار من دون أن أشعر بأي

تعجب، أشعر بأنني أعيش مجدداً ولا أستمع لنفسي. أما هي  
حضوره، وأرتقي مساء يوم الأحد أمام التذكار وأنا منتمة  
بالغطاء، إنه يكره هذا. أعتبر أن لدي الحق في هذا. أن  
شاركه في بعض الأمور يكن المسألة أكثر تعقيداً. مسألة  
أكثر تعقيداً لأن الاقتراحات هي نفسها دوم ولأن يعتمد أب  
ميرمان بأن يقوم بالأمور معاً. بما أن ثاني

بعضي الحق بأن يحرق اقتراحات جديدة، بأن نبحث عن  
شيء آخر. يمكن لأرواح فنور أنس أن يقف أمام التذكار مثلاً  
ومثل شخصيات برنارد الذي تشاهده سحله، نصحك. تذكر  
يراييل ذلك لأحد المشرق حيث عرّض عيني روحها. ان ينصق  
من العداوة حيث بضمان متوجهر. بي سلاحه الكويجود على  
السرحة الهوانة. وبما هي نميت بالمقرب. شعرت بأنها  
محظوظة لأنها تقدمت فيما السنوات العشرة في الحياة بطول  
أروافها. وشعرت بأنها محظوظة لأن هذا الرجل حرم من  
حبيب

والتيك الشعله نفسها عند فنورانس وروحها تدين. تحدث  
عنهما أنها نفس المداقة. عند أعادهم أحد الأصدقاء عزلاً  
في فيينا. فوضبت أربعة أيام في هذا الحكا. رائغ وك  
مستحسن للغاية. نحن نفسنا نأخذ من هذا الأسجاء في ما  
نست. ألبت مرعته حداً، وحسب عساً نهدر ما ظلت. وكند  
سمحت بنفسها بالاستمتاع، واستعدداً من معاجات من حد  
السرع. أتذكر وأعلم من جديد لما أشارك هذا الرجل  
حياته. »



يشعر بعض الرجال العجز تهجرهم نساءهم بالصياح ولا  
يعلمون السبب. كانوا يظنون أن لأعور يسير على ما يرام  
ونصيقون هذه الحملة البرينة. مع أنني كنت أقدم لها الورود،  
كما ير أنهم وصلوا إلى قمة الاهتمام والكرم ولا يرون ما يمكن  
أن يهوا عليه. وتجييب نساءهم أنهم ولا يهوبن الوجبات  
الروحية. بنافه الورود ليست العظمة التي ترمي إلى المرأة  
الشريفة هي داخلنا لإرضائها والتعلق إليها. نعلم الجميع أن  
الهدية هي مبادره تشير إلى أن الآخر فكر قبنا، تصرف مفصل  
على قياسه ونس جاهراً وماسياً بلجمع الهدية هي معجاة.  
ملأته للشخص.

والدليل على ذلك أن يرنابيه اختار لزوجته في عيد ميلادها  
العشرين 20 هدية كان وثقاً معاً الثقة من أنها سمعجيه غمد  
عدم، روح يسجن سر. ومن دور أن نعلم ما يحلو بها ونسماء  
وفي اليوم الموعود، بدأت بفتح أول هدية ومن ثم الثانية  
فالثالثة مع هذا التعليق الدائم، هذا الحبيب، بعد بصعة  
اسابع، حل عيد ميلاد يرنابيه العشرين أيضاً بم تهده فكرة بين  
كثيرين من محلات رارا يتظاهر به أنها بثلت جهداً. لكنها تعم  
لدى رارا، خاب أمل يرنابيه الذي شرح لها أن الهدية الجميلة  
هي مفاجأة، لفتة اهتمام، لفتة غير متوقعة كعبوة شامبو عُقت  
حوبها شريطة هذه مفاجأة تسعده أكثر من هديتها التي  
حقارها من مكان عليها

بعد بضعة أيام، عادت الموظفة لدى رارا إلى منزلها فرحة  
لديها، «حبيبي، اضربوك معجاة! وكانت المفجاة عبوة  
شامبو عُقت حولها شريطة

## متعة الجسد

بُعال أن الحياة الجنسية تعقد مع الزوج رحمتهم وروبتهم ويقول رجل روماني لنعديه تم بممكن من البقاء مع امرأة نفسها لأكثر من سنتين «بعد أن يدخل في علاقات عشرات المرات وفي كفه لأجهااب لا يقى لبب الكثير لكشفه» لا مد أن هذ الرجل لم يفهم أحد أبعاد لعلاقة الجنسية وعظي ماتاش تعريف أجمل حيث يقول بصوت باعم وهادئ «ممارسة الحب مع الرجل نفسه طيلة الحاء أشبه بحوار طويل» وكان الحوار يمكن أن يحدد كفه المعمااب، وكان الحوار لا يمكن أن ينتهي أبداً مع شخص نكثرث لأمره ويعجنده لأنه هو نفسه ببشرته وجسده وطريقته الخاصة في تكلام عن الحب، وفي الاستماع وفي منح السعة، ولأنها ليست دوما الكلمات نفسها، وليست الحركات نفسها أو ليست في الرتب نفسها، ولأن أحد الطرفين يجيب على ما يقوله الآخر

نعم، الحماة للجنسية الطوبىة الأمد أشبه بحوار بين الأصدقاء، حوار يدخله ثقة واهتمام حيث شرباً شرباً يستطيع أن يستعمل ويسلم برعباناً في هذه العلاقة، مشكوب وثنيين من أن سجد ما يبشر اهتماماً، بما روم مع شيء من المجهول لأن الدلائل والتعاطلات فنواى نكبي لا تشابه تماماً مرغب في أن يعرف من هو هذ الرجل أو هذه المرأة اليوم والاب، وفي بي حارة معينة هو ومن المدهش أن نرى أن العلاقة تنجح في كل مرة تقريباً، وهي مست عديمه الحيوية لعدي

سريعة بعض الشيء أحياناً (عدم توفر الوقت)، ومثيره أحياناً أخرى، وقد تكون في بعض الأحيان مثبته لعلاقة السابقة مع تعبير طفيف، تعبير قد يبتل كل شيء ومدهش للعبه أحياناً لأن أحداً لم يتوقع الوصول إلى هذه المتعة كان مثبته، محتلفاً، عبا، مثبته، وماداً لو كانت الحياة الجنسية كالحب، متفده في بداية لعلاقة ومن ثم تصبح مملة تدريجاً لتنتهي بها الأمر معدومة بحيوية تكون متعبة، متعبة أحياناً وعادة لا ين هاذنة أحداً أحياناً أخرى تنود وتطس فجأة، وتستعيد حيويتها كما في النوم الأول تشطمي عديف يكون متعبين أو مشعوبين البال أو عندما تشعر برعة في اليوم أو القراءة، وحدث من الطرفين ومن دون كتب لا شت في أنسا معيقون في أن نرغب في «تخصيص بعض الوقت» ليكون معاً وممارسة الحب نكن هن ينبغي أن نجعل من هذ وجبة أو دلاءة على ما إذا كان روجب نخير أم لا؟

### الحياة الجنسية الطوبىة

يمكننا أن نتفاهم جيداً على الصعيد للجنسي ومدى الحياة حيث يحدد كل ثنائي القرب الجنسي الذي يناسبه يمارس البعض الجنس مرات عدة في اليوم إذا ما أمكنهم ذلك فيما يكتفي البعض بمره واحدة كل شهرين، فالشهية الجنسية كالشهية على الطعام بعض الشيء أي أنها تختلف من شخص إلى آخر ما هو المهم؟ ألا نشعر أي طرف بالإحباط وأن يكون الاثنان على العوجة نفسها يُدخ بعض الأزواج تقويعاً كبيراً في حبثهم الجنسية فيجربون

لا تصدقوا أبواق الشؤم التي تعلن تآكل الحب بجسده كما  
تعلن تآكل الحب، وصدقوا برمسي، لا سمحاً، حين تقول إن  
الرغبة تبقى حالماً أنت بحب ممارسة الحب أعيش منذ 30  
سنة مع الرجل نفسه ويسعدني بحاجته لأفلام، باحثة أو لتغليب  
درسيات خاصة، يعلم بيد أن ممارسة الحب عاباً مهمة جد  
صحتي، وبورتي، وسعدتي كما أن حب الجسد باحثة  
معل الثغرات الجسدي بيني نحن نعلم حياً انعم لا تكليبه  
معاً بعد ثلاث مرات في الأسبوع، فتجلس حباً إلى حب  
وسلام جسدياً أشعر بالرغبة التي أنيرف فيه وهدد يكفي كي  
سحرك رغيتي وتتاهم مع شعوره، في الواقع، أحب أن ألمسه،  
أن أقبله، أن أوقظ بشرته وحواسه... إنها ألعاب أكثر منها  
مذايعات يحجب القرب الجسدي، الساعم والشراسة وفرحة  
بأنهم الواحد حب الآخر حب جسدياً أن يدعوا بعضهم  
وأن يكشف بعضهم كل يوم بطريقة محتلمة، ما من شيء مبتكر  
في لوضعيات، ثمة أمور لا أفعلها أبداً لأنها لا تشهي، وقد  
حترم خياراتي دوماً، لهذا السبب، لم أصنع يوماً في  
ممارسة الحب معه، في نهاية الأمر، نحن تفيديان بلعابة إلا  
أن العلاقة الجسدية لم تكن يوماً مثليه، لا، لم أشعر بذلك  
يوماً.

يصبح العلاقة الجنسية مملة، تماماً كالحوار، إذا ما كانت  
من طرف واحد أي أن أحد الزوجين لا يفكر إلا في ذاته ولا  
يأخذ في الشريك بعينه على الصعيد الجنسي «أفعل ما  
يحلو لي، هل أنت سعيدة يا عزيزتي؟ ومن ثم أنام...» أو

وضغيات جديدة، ويؤلفون قصصاً، ويستفيدون من الأفلام  
والأحلام ويسلّون باحترار ألعاب الحياة الجنسية أشبه يلعبه  
بالجنسية إليهم، طالما أن الطرفين متفقان على الضحك من  
الأحلام نفسها، يمارس أرواح آخرون الحب بطريقة تقليدية أكثر  
تناسبهم، فما من ألعاب أو وضعيات متنوعة في سريرهم، إلا  
أنهم لا يعلون أبداً ويستمتعون في السرير على الصعيق  
الجسدي والجنسي

كما يمكنك أن تتحاور مع صديق سواب حوار من دون أن  
شعر يوم بالملل، يمكنك أن تعود إلى حب، إلى راحة إلى  
كنيمات، إلى لمس بمسحة وحسنة وحذرة مجدده في  
الواقع، لا بسود الملل إلا في «الحوارات» التقليدية، حيث  
يعرف كل واحد توبيخه من دون أن يهجم بالحوار، لكن  
الحوار لا يكون مملاً أبداً إذا ما تداخل لثبات معاً، إذا ما عبّر  
عن حقيقتهم، وإذا ما عبّر بثقة واستسلام ومع الذهاب إلى  
أقصى حدود الاعتراف، عما يشعرون به، لا وفي هذه اللحظة  
من حياتهم الجنسية بهذا، يقول العديد من الأزواج إنهم كتب  
قديماً أكثر معاً أصبح حياتهم الجنسية أكثر غنى وتنوعاً  
انعاش الحب أقل من ذي قبل لكن بشكر «فصل» فالحوار  
صفحت، وأصبحوا أكثر فأكثر يحررون على أن يعدوا وحودهم  
ويكشفوا ذاتهم وأصبح حب حياتهم الجنسية تعدي حباً  
الآخر وتغنيها، وعندما نرى أن الآخر يحن بحظنا لا يمكنك  
إلا أن تحبه أكثر



عندما يعتقد كل طرف أنه وجد «ما يبحثون للأحرار» وكأن «غيات وأحلام الشريك الجنسي لا تشعر نداءً» وهذا محدود، تصعب الحياة التي تعيش في صميم العلاقة الحسية، سحراً ورعة على العلاقة وجعل الشئ م هو عليه في هذه اللحظة بالذات ليس ما فيها ولا ما بعد. تصبح العلاقة الحسية منه عدم يضعها في قالب التقاليد والآراء، عدم بحثهم ضمن أدوار محددة . . عندما ترفض الاستماع إلى الذات وإلى الشريك . . عندما ينعدم التبادل.

تلعب الرعدة دوراً أيضاً. ويشكل التلامس عندما ينتهي عند الباب والإمساك بيد بعض البعض في السجما أو لفهم الشريك ومداعبه خذ الشريك أو تمرير اليد في شعره، جرةً في مبعه العيش معاً ماذا عن أفضل لحظة في حياة الزوجين؟ كم كان عددهم كسراً أو شئ الذي أجابوا أن أفضل لحظة هي في المساء وهي السرير، حين يشعر الواحد منهم بجسد الآخر الحار ملتصقاً به ويأمان في يد في اليد.

بحاجة نحن الراشدون وعلى عرار الأطفال للمسة من الحب. عندما تغيب لفتات العاطفة والاهتمام الصغيرة فهذا دليل على التنازع، ونظن منخطئين أن الحب مكس في الكلام في حين أنه مكس في الحركات والتصرعات. يجب أن نقرب كرسينا، أن نتلامس كتفياً، أن يمسك أحدهما بيد الآخر وأن ننام متلاصقين في السرير.

### منة أن يساعد الآخر أحلامك

ما الذي يجعل الزوجين سعيهم، ومعرض أيضاً؟ به الشعور بهما خفا لهذه الحياة دون سواه بين عالم الاجتماع لايطالني بوانيسسك السروني أن لا يقع في عزم شخص من حلمه في عزم الرغبة في أن يصبح شخص حر في عالم آخر تقع في عزم شخص سدي يبدو أنه يحتشد هذه الأماكن، فحين يصبح آخر ما يخدم به يكون عليه، ويحظى بالحياة التي تباينها والتي تحلو لها وهذا، يكون الشخص مهماً بمقدار أهمه أسلوب الحياة الذي يوفره له نحن نقترب اليوم لأن مشرير لا تناسب ولا نسجم أريد أطفالاً في حين أنت لا ترغب في الإنجاب. أرغب في أن أعيش 12 ساعة في اليوم وأنت لا تحس ذلك أريد أن أربي الأولاد لأن سعاده في طبيعة. أنا رجل ريف وأنت فتاة مدينة

كان بيسكوب البالغ من العمر 42 سنة، محققاً حين رأى أن ووجه بهم بقره صعب. عندما أنه متزوج منذ أكثر من عشرين عاماً، اب لأربع فتيات، وهو متقاعد، مع زوجته التي برعب عنها وتعجبه على كانه الأصعب. ما مشكلة ذك؟ يجد نفسه عاجز، عن تحقيق حلمه بالعيش في جنوب فرنسا، وأن يفتح مطعماً صغيراً ويترك سمه باريس لمدينة وعمله العمل الذي يمارسه منذ عشر سنوات. ما من أمل بلوح في الأفق. وهو يشعر في هذه اللحظة بأنه ضعيف ومعرض للأذى. إن ووجه صامد وأيدي لكنه يشعر رغم ذلك بأنه هش كبرحي

التجارة العالمية». وتلك التي ستعمر هذا الصرح الجمل لن تكون حكماً الأحسن ولأدنى بل تلك التي ستعمر؟ سنستغل على الفور إلى الجحش وسنحظى بالحياة التي تحلم بها.

ها تكمن أهمية المتع، وأهمية جعل الحياة المشتركة جميلة، فعندما نكون سعداء، لا نحلم بتغيير حياتنا أو شريكنا ما هي أحلام الشريك؟ ما برع في أن يكون؟ بفعل؟ ما الذي يجعله يصب بالحناء وسعيداً؟ إن مكنت من الرد على هذه الأسئلة فقد قطعت نصف الطريق. يبقى أن تشجع الطرف الآخر بأن يطور شهادته البيكانوريا العلمية. وكان والده وأشقائه مهندسين لكنه أراد أن يعمل في الحشيشة في صناعة أنفروشات جديدة. كان شعره يانق حتى العظم وهذا ما أحبه بوس فيه فدفعته لتغيير مساره. يطور وجهها وكانه عقد إلى الأبد. هي رواية فرانك شيرن غور «الروح الأولى»، يهجر الرجل روحته الكائنة بها حوالي ثلاثين سنة من الحبيب المشتركة وبعد أن أنجب أربعة أولاد يطالب كان روحه، وهو مشغول متقلب لكنه بدأ هذه المرة عدلاً ومبنيًا من هي الساحرة التي «سوقته»؟ من هي أصغر سناً، أحمر، أدنى، أشهر؟ لا، نكحها أحببت بحلم هذا سائر المروح من كائنة معروفة وفهمه كان يحتم بأن يكتب هو بدوره عبر كشف هذه النوعية الحنية وشجعه، كسب عليه لينتج كل واحد من، لبحر من الاثنان على ذلك، عندئذ لم يحل على رواج يقدم لنا حياة مبنية بالوعود؟

## الذكورة لثالثة

## الاحترام

ما معنى هذه الكلمة التي نستخدمها طيلة الوقت والتي نتحدث عنها هذا الرجل العاقر عن تعريف الحب لكنه واثق من أنه يمكن الاحترام لزوجته (التي وصفتها على رأس شروط سعادتنا معاً) أو توماس، 34 سنة، الذي ستحدث عنه حالي في هذا الفصل والذي يشكو من عدم احترام شريكاته له؟ ومادا عن تلك الأم التي نعر عن أسائها من زوجها الستاني «لتحدث عن الاحترام لا أنفك أظاليه بجمع حذائه المطاطي قبل الدخول إلى المطبخ فانا أقضي وقتي في تلميع البلاط».

وسط هذه الرحمة حيث نحفظ القيم الأخلاقية بالمشاكل المرئية، لم تعريف كلمة احترام «الاحترام هو أن تأخذ بعين الاعتبار، إنه الشعور الذي يدفعنا إلى معاملة شخص ما بكثير من المراعاة» أي أن الاحترام يعني أن تأخذ بعين الاعتبار الآخرين بشكل عام والشريك بشكل خاص، وأن نظهر له أننا مهتم برأيه ومشاعره وتأخذها بعين الاعتبار والاحترام هو أن نظهر للآخر أننا لاحظنا عمله وجهوده وأنها لم تمر مرور الكرام باختصار، احترام الشريك يعني أن نعامله بنظرة كبر عبر وضع أنفسنا مكانه.

قبل أن ندخل في تفاصيل مكان الاحترام في وراج اليوم، دعونا نعود قليلاً إلى تاريخ الاحترام. حافظ الاحترام طويلاً على طابع ألي، فكان الإنسان يحترم الله والقوانين ويحترم وديته والعسبين والنساء (دليل نافع لكافاً عديها) وروحه بالأولى. ومن يمكنها أن تشككي حين يعني «الاحترام» بسميح الرجل عن إظهار ألة شهوانية مع المرأة التي يعمل أولاده كل مساء.

وحيث المطالبة بحقوق المرأة والمردية وتراحي الروابط الاجتماعية لتفت هذه التمايل، فأصبح كل واحد أكثر عرياً وأكثر صياع ضمن المجموع. ولأن العواطف الاجتماعية المتعممة بالاحترام الذي يسمي إنفاده للآخر مرارة أقل، وبإقاة أقل. ثم بعد الناس يعرفون بعضهم بعضاً كما في السابق وأصبحوا أكثر استعجالاً كما أصبحت العلاقات متساوية أكثر. وأصبح الرجال والنساء متساويين. ولم يعد ثمة حاجة لرحل «بحمي» زوجته التي تبقى في المنزل، زوجته التي تعتمد عليه مدب ومينوناً، روجة يصعب على قعدة وهمه بالكند بحمي أنه سيد في مربه.

اليوم، لم يعد التقدير والاحترام حقاً مكتسباً بل يجب بدل الجهد كي يستحقهما وهذا أفضل وأسوأ في الوقت عينه. هذا أسوأ لأن العلاقات أصبحت أكثر فظظة وأقل صفلاً بعض الهدية لم يعد يلقي نتجته كما في الماضي ولم يعد يكثر من الشكر، كما ربما الكفة ورحا نتحدث بمفظة أكبر ولا نل احترام عند وجوده يصعب حقياً وصادقاً، وموجها إلى

سبحن محدد، ومقدم كهدية هذا هو ندماح يعني اليوم أن يحصل شخصاً محدد بتقدير ومراعاة، وأن يمنحها معنى ومنحى شخصاً وهكذا يصبح الاحترام معباً أكثر ومنطق أكثر لأنه يتخذ معنى شخصياً.

### عدم الاحترام، السبب الثاني للطلاق

تقول لأسادة فلورا أونا، وهي محامية في باريس، إن عدم الاحترام هو السبب الثاني الذي يثر عادة لطلب الطلاق. ويأتي هذا السبب بعد الإدمان وقبل احيانة بكثير على أي حد، لم يكن الاحترام ليرد ضمن دكان السعادة السبع ولم يبعث النساء الرجال بدين يحدث معهم في إطار هذا الكتاب يضمونه على طوله المحدث، ويشيرون إلى أن الشريك لا يحترمهم أو لا يظهر لهم ما يكفي من الاحترام.

كان يمكن أن نتوقع هذا الكلام من نساء لا يعملن ويعملن تقليدياً من إهمال أروجهن لهن، لكن سمعنا على سنان توماس، 34 سنة، موظف كبير في مجال التجارة، شاب وسيم وطريف ملابس جميلة، رياضة كمال أجسام مرتين في الأسبوع، نظرات شمسية حتى إن كان الطقس عاتماً، سيارة ربحه حمراء اللون غائب ما تشكو النساء من سوء معاملة الرحان هن على مستوى العلاقة. لكن المذهب اليوم هو أما سسمع الشكوى من الرجال أيضاً، بما في ذلك هذا الشاب المدلل، الجيد على كافة الأصعدة، وصاحب الشخصية الذي يعرف تماماً ما يريد في الحياة، لكن دعونا نسمع إليه

التقى زوجته وأحبها أثناء إحدى الإجازات حين كان في السابعة عشرة من عمره. وفي سن الثلاثين، طلقها بعد مرور إحدى عشرة سنة على زواجهما. إنه صدام الحصار؛ هو ابن وحيد، وهي من أصل إيطالي وتنتمي إلى أسرة حاضرة دوماً في حياتها كما أن لها أخت توأم هي سحرة طيب الأصل عنها بكل ما تدركه من معنى، وهما لا تفرقان أبداً. إذن، تزوج امرأته وقبيلة استقبلته كأحد أبنائها لكن... ثمة لكن طبعاً. كانت الأسرة تتحد المراتب، ولا تتم استشارة توماس إلا بعد الوالد والأخت التوأم.

يكن العريس قرر أن يحص الطرف وأن يؤمن بالمسعدة «كانت مرحلة، حمده، وأردت أن أفصح نفسي بأنها الحصار يصبح كد والداي مثلي لأعني، كد الواحد مهب كل ما يحتاجه الآخر نعم، كد تتلبد جداً، وبإثني مروحاً إلى أن يعرف الموت مع سر وأولاد وكليب، أردت أن أعيد إحياء المودح الذي قدّمه وبدي، مودح «الحب طوال الحياة» وبشرك في كل شيء» في الواقع، لم تكن الأمور بسر على خير ما يرام. كد أفوز في سري من حبيبي. في حوا إن ممارسة الحب مرة في الأسبوع في سر العشرون مرة غير طبيعي، وإن اتخاذ المراتب يجب أن يقتصر على بحر الاثنين لا أن تُشرك فيه ثمانية عشر شهراً، لكني أعود وأبعد هذه الأفكار من الذي يعرف سداً يشكك عيب شهوة الجنسية الربيع وانعدام الاحترام الربيعين. لم أكن ضمن أولوياتها ومن ثم فُيرت عملي، انتقلت إلى شركة أخرى واكتشفت أنني قادر

على أن أشعر بالرغبة. أحسست بالارتباك وبممكنية الشعور بالندب، ولاحظت أيضاً أن زملائي يتذكرون ما فيه من أسبوع على عكس زوجتي. بهار الأربعاء مخصص لزيارة أختها وبهية الأسبوع لزيارته أيضاً. لم أكن بالسبب بها سوى فرد من أفراد المجموعة. لم يكن لي أي أثر ومن ثم حاسني مع صديقي المقرب.

طلق توماس زوجته وأصيب بكتاب فنجاً إلى طبيب نفسي وحدث أن يصبح حراً حتى السبعين أن كلير وهي أمه حدي الرميلات. شقراء، طويلة العامة، ذات بشرة بومرغ 2، شهر في السنة، رشيمة القوام، هي العمل توقع الكل لها أن يولد بأولاد جميلين ويعيد توماس تجربة الحياة الزوجية: «في الواقع» كانت تعاني من عدة أدب تجاه والدها ولم تكن مستعدة جداً للعلاقة الزوجية اعتدت أن أعذب بها المتفاجات، وحضرت لها شقة خاصة فتركتمني وحدي وخرجت لرقية صديقاتها. كان لها حياتها الخاصة. وكان ترتبي على سلم أولوياتها بعد والديها وعملها. على الصعيد الجنسي، كما متسحين جداً، لكن الرجل بالنسبة إليهم هو إكسود إصافي. كانت معرمة جداً واعتادت أن تقول إنها لم تحب رجلاً في حياتها كما تحبني، لكن المشكك تكمن في أنها لا يملك طريقة للاستحمال بدءاً، دوت لها ما يلي «حصلت لسو عني بعة رجل في العمر، تحديد، قد سم بلمس منه ثلاث ساعات على التوالي فمن الموضح أن بسده و«نحرد» أو شعر بالعبء وجدت هذه الملاحظة ضريعه ومصحكة جداً، وأجبرت



صديقاتها كهن نكح لم تأخذها بعين الاعتبار . . .

ويتابع توماس قصة تلك المربية التي يسعى انعم عدها  
تصحيحها : « صطبرت لأن أنفوس معها ثلاثة أشهر كي تقول  
صباح الخير عند استيقاظها حاولت أن أعلمها ألا تتصل  
ثلاث صديقات لها حين يشاهد معاً عندما على التلفزيون، وألا  
تقول «بي مشعولة» عندما يصل بها صديقتها السابق بتركه به  
بعدة أمل حاولت أن أعلمها أيضاً ألا تثيرني جسدياً نصنّني  
في نهاية الأمر وتقول إنها لا ترغب في ممارسة الحب الليلة .  
أذكر أنها استوفت يوم أحد عند الساعة موحدة ظهراً ودخلت  
الحمام على أن تتفق عندما تسهي من الاستحمام عليّ ف  
سمعه لكنها خرجت بعد ساعتين ونصف (بعد أن أصبحت  
وعسيت شعرها الذي يصل إلى أسفل ظهري والذي يحتاج إلى  
وقت طويل سترحه) بيقة عند ميلادها، انظرتها بعد أن  
حصرت لها وحة مشقة كد يفترض به أن يعود في ساعة  
سادسة لكنها عادت إلى الممر في الساعة الحادية عشرة بدلاً  
منصفاً مراراً وفي أحد الأيام، عادت لتقول لي إنها تغيرت،  
وبها حصص للعلاج لدى طبيب نفسي أحييت أنه كان من  
الأفضل أن تستمع إلى زوجها، لكن الأوان كان قد فات فلو  
ألقت عليّ بحية الصباح أو اعتذرت مني لاستعربت الأمر كان  
والدها قد علمها «عشي بصنك يا ابني»، وهذا ما فعلته  
وعندما أخبرت بها جعظته، بدا مذهولاً



إهمال نسيان، بقص في الترتيب. ستقر الشجارات في بعض  
الريجات إذا ما دعا إلى أوقات التهذيب النسيط والصفوف أن  
نلقي تحية الصباح والمساء، أن يقول شكر لو سمحت، أن  
ينظر في عيون بعضه عند يتحدث بإلاع الشريك في حال  
اضطرب للناحر عدم قبول أي دعوى من دون التشاور معه  
عدم التحدث عبر الهاتف إلى الصغيرات على مدى ساعتين في  
حضوره، الاعتذار منه في حال صدرت أي كلمة غير مناسبة أو  
أي تصرف غير لائق، التحدث من دون عدوانية، الاستماع إلى  
حديثه من دون مقاطعته، عدم طلب المستحيل منه القنينة الكلام  
الذي يقال التعبير عن الشكر عند تقديمه أي خدمة، عرض  
المساعدة، باحصر، أن يصرف مع الشريك بمرعاة واحترام  
كما لو كان يصرف مع أحد الجيران أو أحد المعارف أحياناً  
ومحبة أننا مسترخون، لا نرفع صديتنا عن الجريدة أو عن  
الشاشة عندما يدخل الشريك إلى الغرفة، مثلج، يحك، مرندي  
سروال الرماصة المتسخ والكرة القدمية الرثة ليس من لاحقاً  
بما أعدمت الرعدة. مثلج طفل الوقت، ونسائل لما أولادنا  
عديمو التهذيب؟

ننقت في إطار هذا العمل بالعديد من الأرواح المثاليين  
الذين يمكن أن يكونوا لو حد منهم وجد في آخر نصفه  
الشمسي، وإبهم خلقوا من أجل بعضهم البعض، الح نكر  
الصنعة التي تجمعهم كمهم ومن دون استثناء هي السلوك

منجح في هذا العمل أو فاش، ومنهم من يسيب إحسانه بالأساء أو انعصب أو بالسعادة وحذريه قدر المستطاع ويتشائم معه بما أن بلائسين حاجات في العلاقة الجاحدة لأن مشعر بأن لآخر يعترف بوجوبه وتقديره ويحبب كما منجح لأن يكون محققاً وهذا هو دعوى يعود إلى الساني الذي شككه بوماس وان كابر بسمية برجله الوصيم واستمع إلى ما يرويه. «توفيت جدي فالتصليت بأن كثير لأقرب بها إن علي أن أتوجه لحضور الدفن هل تعلمون بما أجيقتني؟ ما زال ردها يضحكي وإن كنت ضحكة صغراء بعض الشيء. «يجب ألا تنتظر حتى يموت الناس سحبه» هل كانت اللحظة مؤاتية فعلاً لإعطائي درساً في حسن السلوك والمصرف؟ عند النساء، عذب إلى المرء وأن لا يزال مصدوماً وحرساً فتأوسا العشاء وتحدث عن عملها وعن رمينها ورجاء، وضعت يدها على فمها فزله «ها يا امرأة، جدتك توفيت لفتو وأن أحدثت عن عملي» ساد الصمت ثم بهض وتوجهت إلى المطبخ رفعة لأضياف عن الطائفة وعندما عادت، حالت والابتسامة مرسمة على شفتيها «ما شاهد على التلفاز؟»

المهدد بمعاقبة الذي يعتمدونه مع بعضهم بعضاً إنها حركات مسطحة، نظرات، سمات تبدو وكأنها تقول «لم أسك، أعلم أنك هنا أنت الأهم بطري»

على النقيض من التصرفات البعيدة عن مراعاة الآخر، يحرض بياتريس وإبراهيم، وهما روحان مثاليان ارتبطا ببعضهما عند 23 سنة، على حبهم حرصاً شديداً دعوى سمع إليهما وبأخذ من كلامهما درساً لأنهما مثاليان فعلاً تكلم بياتريس بكس إبراهيم ما كان ليقول كلاماً معيبراً «نحاول أن نذكر من خلال عيني لآخر لئلا نجرحه، أو نحاول أن نعيد، أو نعرض عليه أدوية» تحدث في أي موضوع، وتفاوضي «ناقش كي يجب سرعات التي تقضي على العلاقة»

نكر عمليات العلاقة الصورية لأمد الشجاعة جيداً تطلب وقتاً كي تُصقل، «نعيش كزوجين كالعش ضمن مجموعة أمر نتعلمه ومن هذه الساحة لا نحلف الحياة الزوجية عن انحناء في عمر في مدى الأمر نتعرف ثم ندرم قدرات الموجودين ضمن المجموعة «نختار مكاناً وحدوداً ونعتمد نعدده بشركة ثم نجد علامات كي يصح تعايش ممكناً وفعلاً ومسانداً لهذا» ليس من المستغرب أن يكون أنديا عاصمه بعض الشيء لا سيما إذا عشت وحدين لفترة طويلة

### التفاغم العاطفي

الاحترام هو طريقة أيضاً لتساغم مع الآخر، فتشعر بالآلم حين يتألم الشريك وتشاركه أفراحه عندما يشعر بفرح عارم لأنه

الاحترام سهل؟ لا، أبداً أو على الأقل ليس يوماً. قلنا إن الاحترام يقوم على أن يضع المرء نفسه مكان الآخر وأن يكن له التقدير ويعامه بمراعاة. وتقتطع مراعاة الانفعالات ومشاعر الشريك بعض الوقت، فما بين الجافلة التي ستطلق

والأولاد الذين يرتدون ملابسهم وبشرة الأحرار (عادة لا مفر منها) واجتماع العد والشعك بـ مدرسة تتحد المراءاة ضابحة مؤجلاً فلن يتسنى له الوقت في هذا السبيل المصوم كي يهتم بنفسه الآخر ومراحه لكن هذا هو الاحترام، والاهتمام، والعناية. وبكي بنجح لا يد من أن يصبح هذا الاهتمام بالآخر سلوكاً تلقائياً، لا يحتاج إلى تفكير ودراسة إنما كتف السنين إلى ذلك؟

أولاً، لننحصر من عادة أن يرى من دور أن ينظر وأن يسمع من دور أن يسمع في الواقع، ثمة نوعان من النظر والسمع نوعان من التواصل النوع الأول يسجل (بشكل جيد نسبياً) كل فعل الكامير وأكمله المسجل، كان الجار أو العميلة في التفرير هي من قالت «هنا خلعت حذاءك المتسخ» والثقوع الثاني ماخذ الشخص الذي يتكلم وهو الشريك على لأرجح بعين الاعتبار كما يهتم بما يشعر به الشريك وهو ينطق بكلامه

إذا ما سمع الروح عن ضربق ألقبت فسيهم أن روجفه تيدل الكثير من الجهد للحفاظ على مظافة الممر ويدرك أنها عاضية ويتفهم السبب بما أنه رضع نفسه مكانها عندئذ، سيقول هذه الكلمة البسيطة «عفو» ويستجبها بتصرف يظهر حسن نيته تصرفاً يقضي بالعودة إلى نقطة الانطلاق أي إلى خارج المنزل حيث مكتسب عادة جلب حذاءه المتسخ قبل الدخول إلى المنزل. وهكذا يهيل التواصل عبر القلب عبر الأرواح ويريد من سنوات النعم والانسجام

لتعريف الاحترام، تُعطي باسكال صديقته المعصلة مثلاً  
لم تُرق هذه الصديقة بأطفال ما يحرقها كثيراً لكن كلما أُنجب

باسكال يحده إلى جديده في المستشفى لتهتمها لا سيما حين انجب بسها ماري. عندما دحبت صديقته إلى عرقته، كانت باسكال ترضع بسها فعالت هذه بجهله التي برمز إلى الاحترام برأيها لحنه، اشعر بالغيرة.

لم يرى باسكال أن هذه الجملة تعبر عن احترام يصل إلى أقصى حد؟ لأن حين تعبر بهذه الطريقة عن حرصها على عدم التشبه بأي أدنى أو ألم، وعلى حمده صديقته مما قد يسبب لها هي العذاب الشديد هذه المراءاة بسها هي أسس أشكال الاحترام، والتجسيد لأكثر شهامة وسعاء به لكنها تقترص أن يعي بعد ضحفا والهدية الذي يشكبه هذا الصعف للعلاقة وهذا أمر صعب احباباً لاسمها في الأرواح بجديد العهد حيث لا يرال كل واحد من متأثراً بمادج العلاقات التي عرفها في طفولته. تقدم تانيا، 31 سنة، شهادتها «كانت والدي ووالده من النوع الذي يتدخل في كل شاردة وورده، ما جعله مرفص تمام التدخلات، والامتقادات وعياف نجح أقوى بعد مصرتني لأتأكد من أن أحداً لا يحدعني، وغالباً ما أقول في سري إن روعي يحاول الالتفاف عليّ، والتحكم بي والتدخل في حياتي يجب أن أتوقف عن النظر إليه كعدو، وعن التفكير فيه من ناحية الأقوى ولأصعب... مبتكون الأمور أهدأ إذا ما استطعت أن أقول إن هناك أسي من جهة وروحي من جهة أخرى»

نعم، إن تانيا محقة إذ يسعى الفصل بين تجارب الماضي وتجارب الحاضر ومعرفة الذات بشكل جيد، وتقدير الذات

أيضاً لتتمكن من إقامة علاقات يسودها الاحترام بسهولة أكبر ويجب ألا تسمح بردود أفعالك بأن تنال منك وتعلمي أي أدرك للأخر وتعيدي من العذاب الذي تسببه. عندما يقل تقديره، لا تدرك أن كلماتنا يمكن أن تحلف أثراً كبيراً. ولا تعلم أن انقلب العاشق هو قصص يردد الصدى ويضاعف تأثير «الجميل الصغيرة» مثلاً تصبح ضربات.

يحترم الشريك بشكك أفضل عندما يسمح أنجروح اسي خلفتها الطمونة وفصم من الحب، عندما تظهر تسامحاً أكبر اتجاه أنفسنا، وعندما نتعلم أن نمك الكلام في فم سبع مرات قبل أن نطق به، وعندما لا نأبه بأن نثبت أننا محفوف، عندما يمر مرور الكرم على معاشات لا هائلة منها قد تتحول إلى مصدر خلاف يحرم الشريك بشكل أفضل عندما نفهم أن هذا الشريك هو «قارة يحكمنا اكتشافها» على حد تعبير عالم الاجتماع أوغسطس برنار، المتخصص في الريحاب. فدا من أدرك هذا من سناء معه يجعله محبباً، ومن يعمد المسألة هزيمة صلب بل تعبيرها اختلاف قد يعصي إلى جبار فليم كلامهم. سافر فسانب وكلوبه مع مجموعة من الأصدقاء معارسة الرياضات الشتوية يشير بهم أنه مولع بالتزلج فما به تظهر هي أي ومع كان يمكن أن يشعر بالصدمة والاستياء وأن يُعمن بصعته رياضي أن هذه الصابة سبب نصابه له لاسيما وأنها رفضت أن تجزب التزلج أو الترحلق على الثلج. أحبر، قررنا ضاحكين أن يتأبها فروساً في . السير بحمي الجليله تسبب ومرحاً لبعده مع مجموعة من الأشخاص الفصيعين

وحظر بهم أن من نرائع أن يمكننا في المستقبل من الميم برهة يهدين الحميم مع أولادهم. كما أن لا نستخدم الاختلاف كمعبر في لإبداع ال. وحي؟ ومناظر مستند إلى البياسات فككتشف اناد جده، وغير متوقعة؟

### تفكير بسيط بأشكال عدم الاحترام

- لإعمال، أن نهي على كهل بشرت عبوس الصغيرة والكبيره مش. الميل إلى الآخر، فقدان المعانيح بشكل متكرر، العوضى، البجل أو جئون العظمة، نويات العصب، العكر الانعادي أو السسي اندي يقتل من قبلة الجميع، العيره، سوء الطباع (سبب لمطلاق بالنسبة للرجال)، الشروده المحنه (٥١٢، سبت ١٢) من شخص حال من العبوس كن عندما يريد عن الحد يصبح من الصعب التعايش معه يحرص بالحب أن يحسن فشت ذلك
- أن يكون الواحد منا وحيلاً. ضمن الروح، لاسيما في انهموم حين يعتقد الرجل مثلاً أنه يحمي بذلت زوجته إن عدم المشاركة والأنانية وجهان لعملة واحدة. وتشد العشفة أحياناً شكل عمر، حاسوب، ريبسه أو صديقات. أي باختصار كل ما هو أهم من تلك التي نتظرنا في المرون. ليشعر المرء بأنه محترم لا بد من أن يشعر بأنه يحظى بالأولوية
- استغلال السلطة وسوء استخدامها «أريد هذه رعيي استلقي هنا! لا تقولي هذا! ولا تعلمي ذلك! الخ»



يستحيل أن يكون للمرأة وجود في مواجهة زوج فيعرف كل شيء بما أنه يعتقد أنه بترك الحقيقه انكاسه عما ينبغي أن تفعل، أن تكون، أن تقول، أن تعتمد... لظالما تلازمت الاستبدادية مع الذكورية. لكننا نعلم اليوم أنه من الممكن للرجل أن يكون لطيفاً وأن يتمتع في الوقت نفسه برجولية مائة... أما النساء اللواتي يظن أنهن مستثنيات من هذا النوع من عدم الاحترام فأقول: فكن في حمورك (أنا أمرح) أو انظرني إلى أنفك وأنت تعدد للشريك الصامت في صباح غد الاستيقاظ بحسن، التي تتكلم! أليس لديك ما ترويه؟ ما بك؟ ألم تسم جيداً؟ لم لا سجب؟ هل أنت عاصية؟ وثمة سيبريو أستبر وهو سحبل بعسة الشريك، التي ان جعله يعتقد أن يعرف الكثير عنه وحتى أكثر من... وأفضل شخصيته وكان طبيبه المعنى أن يهاجم والده والدته وأسمائه بدين يتصرف على غرارهم... ويرى انه مع المعنى الكبير للأرواح، ح. ح. لومير، أن هذه هي الطريقة المصمى اليوم للوصف، بشكك نظرياً إنما يؤكد إلى الانعقاد بعدد وكل سنة حسه أن تمتع عبه في حين أنه يرى في سلوكنا هذا بطلاً لا يُحتمل

\* الظالم وسكران الحميل، نحن كلما متشابهون في هذا المجال، إذ يعني جيداً اليهود التي بذلها من أجل الآخرين والثنائي والعائلة. نحن يعني جيداً تفصيحنا وأحلامنا المواجهه و... لكننا يعني أقل ما يفعله الشريك من جهته

والأصابع بعينها تمام وما يريد الصبر ملة أن يصل إلى الروح وهي أدهان صور لما يفعله الرجال وما لا يفعلونه، وما من عليه النساء، ولهذا يظهر بظلمنا بصوت عالٍ أن نقوم بسوق دماء في حين أنت لم نسوق يوماً

### تحذير: العموميات

عالمياً من محطتي عديم معمم بشأن الزواج، ورجال والنساء، والروح، وما هو عليه وما هو عليه، إن الاعتماد صحة هذه المعصمات يدور الضرر ما إن يحرم من العصور وبحشية والافتتاح ويسمح بهذا القبر فسي أن يشاء يرى من هو أو من هي اليوم؟ عندما أن هذا السؤال هو الذي يجرنا من الروتين الذي تنسب به الأفكار المسبقة نعلم مع الوقت أن لأشخاص الدين بحبهم ليسو هم أنفسهم يوماً ويسو أشخاصاً مختلفين تماماً

يؤكد فاين، 24 سنة، أن الرجال يحتاجون لمن يطمئنه على قيمهم بمعنى الرجل إلى إيجاد الحلول، وإن لم يجد صدى ما يفعله يشعر بحيرة أمل، ويشعر بأن قيمه انقصت إذ لم يتم اعتماد الحل الساجم عن مصانحه بيرة حتماً كنت أقول بحطيسي مثلاً تتحكمي بمدحولك، ارسمي عمودين، أحدهما لتمدحواك ولآخر لمدحاحيل تماماً كما سطمين العرب حيث بدئين بالترتيب من استخدام المكسنة الكهربائية وبعد ثلاثة أسابيع، بعيت تسي أن بدون أرومة الشيكات هذا يشير العبط يحتاج الرجل لأن يسمع قيمة كي يفتح

لعله من الأسهل أن نتحدث عن دائنا، أن نقول إننا نحب  
 أن نعطي نصائح وأن نصغي لآخر إلب مثلاً بهدف الخلاف  
 وتعمدين البدايات إلى أن نعرف إلى اذات تشكل أفضل، إلى  
 أن نقول من نحن كي يمكن الشريك من أن يفهم (و) لا فكيف  
 سيعرف؟) أنا نحب هذا ومكره ذلك علينا نحن أيضاً أن  
 نعرض احترام مشاعرنا وانفعالاتنا عبر التعبير عنها. . عن دون  
 مشاكل وأزمات.

بعض الرجال هم من النوع الذي يجد الحلول في حين أن  
 البعض الآخر من كذلك نكره نظراً، ٩2 سنة، أن يصح  
 ويرشد وأن نتصرف كأب ما هي قبلة الحب؟ الاستغلاب  
 والتحرية انفس بعينهما مهمين لاخر بقدر أهميته بالنسبة  
 إليه تريدون حرامه؟ لا نظنوا فيه في نصيحه لانه يفت  
 إعطاء النصائح

نعل هذا هو الاحترام الحديث، احترام يعرف كيف يرى  
 ويسمع الشريك في قرادته وشميره ويفضل به تقدير ومراعاة  
 على قبيله

## الركيزة الرابعة

### المعاملة بالمثل

نسكب في قالب الشريك ظناً منا أننا بهذا لا نعيظه ولا نرعه  
 ولا نكدره. وباسم هذا الحب الذي نسعى لإنقاذه، نقبل بكل شيء  
 وبمحمل كل شيء لكتنا نحصل على نصيب الأثر الذي يتبعه معانا  
 فإما أن ينتهي بنا الأمر إلى الفرار من هذا الزواج الذي يحتجنا في  
 شخصية ليست شخصتنا وإنما أن نصبح باهين، بلا مكنة ولا  
 شخصية، فنصل إلى ذلك اللاحب الذي لطالما خشينا لم يصح  
 باهين؟ لأننا لسنا على حقيقنا ولأن الحياة التي تعلي في داخل  
 كل واحد منا تنق أسيرة البرة الضيقة وغير المناسبة لجسدينا  
 فنعر بأننا متكسون، مكرهون، مروعون وهكذا، نفقد  
 عقولنا، وحماسنا وسحرنا ونصبح معلين بالتصرف كما يريد  
 الشريك، ونصبح حيتاً للرياسة، للسينما، للموسيقى من دون أن  
 مؤمن بذلك فعلاً، وبمجاراة الشريك في ما يعمده، وخوفاً من أن  
 يرفضنا، وبأن نثير إعجاب هذا الشخص الذي نحبه جداً، لكنه  
 قد يمل من جرنا خلفه، وقد يخيب أملة حين يكتشف أننا  
 لسنا الشخص الذي اعتقده

لا يحلو العالم من انطاعة، والرجال المسيطرين والنساء

### إحفاقات «المانح المتطرف»

يمكن للعلاقة بين الطاعية وصلة أن تدوم، لكن أين تقع الذات، وبحقيق الدب الذي يطمح به كما وعن حق؟ عدم صانع في العصف، بصل الطريق، عدم معرفة الدب، عدم حرم حاجات ورمات، من شأنه أن يهدد العلاقة عبقلاً أم حلاً، سوء لأن الشريك الذي أعاد ألا يهتم إلا بنفسه، يرفض أن يعود إلى الوراء وأن يبدأ في التفكير فيما وأحد بعين الاعتبار، أو لأنها سسهاو بسبب بعين دوراً صالحاً

إذا أردنا أن نحب بعض البعض إلى الأبد، لا بد من أن نسند، بصلية الذات، وأن نثبت وجودنا (نهدو) وأن نحظى لأحرام يقدّر من محرم الآخر، لا لأشعة فلا نعد ولا نحصى في قصص الفرق كلها، بسا، بيقثيت، محامية لدى محكمه نجدياب، واني اعتادت أن «نهم» المحرمين عن الطريق الفويم وندافع عنهم، بفعل تأثرها بمهنتها، رحت بسامح روحها على النجح الي يونكيها، روجه الذي لا يحرم أي من قوانين الروح والعائلة، لأحبته وسست نفسي بماناً، فحملت كل شيء ورفضت أن أحكم عنه، سراكمت عينا الدبوت، هانسي، رجل وعاد مراراً وتكراراً، كان أباً سيناً، عنناً حباً، متسلطاً أحياناً، إنه ضعيف وغير مصالح مع ذاته، أنه مراهق أنني أبدي، هامشي وثائر سم يكر أند، أعطيت كثير، واحد كثير، إنه من النوع الذي يعني أن تتجنب المرأة نرواح

المتسلمات انديس يحدون أن الشخص الذي لا يخص لإرادتهم فاشل، محرج أو غير منير للاهتمام والعلاقة معهم تقوم على مبدأ تقبلهم كما هم أو رفضهم، ومن الأفضل رفضهم أو الابتعاد عنهم رغم الألم الذي قد يسببه الانفصال عن شخص نحب، لا يمكننا أن نقضي حياتنا كراشدين وحتى كأطعالي وديعين وأن نكون دوم كما تريد السيدة أو يريد الرجل الذي يسار كما حياتنا اليوم لا يد طبعاً من الصام قليلاً عدم نعيش مع شخص حر، كما ينبغي ألا نقول كل ما يحظر في ذلك من دون التفكير فيه، وأن نحكي قليلاً أفكارنا السئة في حال وجودها، وأن نكون لساب لمحرم لأحر ومشاعره، أن نقدم بعض التمارين بسببي الآخر وسعدنا، أن نبدل بعض الجهد نستسم حتى وإن كنا نشعر يونكية، إن نسمع الشريك إطرء حتى وإن كنا نمر بصرة نشعر فيها أنه نحب، هل يكمن الفرق في أننا نحذر بأنفسنا أن نعتمد هذا السلوك، لكن الأمور تسدل بماناً إذا ما فرصت الأوامر علينا من فوق، من طاعية يسحق من حوله محققته، سلوكه الذي يحمينا

نحب دوماً لا بد للعلاقة من أن تكون مريحة، أن نشعر بأننا على طبيعتنا، أن نعتبر عما يحون في حيطون من دون أن نراقب أنفسنا، من دون أن نكون متبهين، من دون أن نحشى الأحكام، من دون أن نفكر في ما سيعتقده الآخر

محدثنا عن الاحترام المتوجب علينا نحو الشريك، فنتحدث لأن عن حرامنا لداب، الضروري أيضاً لنصل إلى علاقه سعيدة ومتوازنة، بقو، بومع، «عكس الحب ليس الكراهية بل السلطة»

منه مكسي تزوجت بسرعة وأنا في الواحد والعشرين من عمري لم أكن قد عشت حياتي، والرجال يستعدون سداجتنا فيقولون مع نساء لطيفات يصدقن كل ما يقرولونه، نعرف لكنا نعود ونطعمه بسبب الارتباط الجسدي، أخيراً، وكثرة ما نعطي من دون أن نلتقي شيئاً في المعامل، نصل إلى حافه لانهايار وبدأ يتناول مصافات الاكثئاب ومن ثم يطمح بنا الكيل، عندئذ نشعر أن علينا أن نقف أنفسنا مع تجنب القيام بحرده حساب: كل هذا مغاير ذلك

وجدت مواصفات المذبح المتطوّر نفسها عند مياره التي انتقلت من هجر إلى آخر لكثرة ما قدمت. كان زوجها الأول مدمراً، وعند عودته إلى المبر مع بروج الفجر سم يكتف معلم ما إذ كان عاماً مفلساً مواصلي من العيب لم يكن باوع في ديت سم يتساهل يوماً عن نأو هذه الحية على روجته، حياه محبلة يؤدي إلى ورطات مالية لا يمكن لفقاعات بيته وحده ان تحلها، بين بيته وصحاه، أعدت حقبتها ورحلب، لقد انهي الأمر ومن غير رجعة

زوجها الثاني كان فاسداً بمعنى المدمي لنكحة كان هجره العا نكه يفصل العروص المنقطعه أي العمل المنقطع كانت سارة تعود من عندها تنجد أنه سم يعود من مكانه وأن المبر وسخ والسرير غير مرتب جيداً بترتيب المبرول ومنطقه من دون أن يغدو، ثم تبرز بشراء الربد، ويحصر العساء، وتسبق حمانيه كانت تحنم عصف في داحنها نكبي سم يظهر ديت بد وبميت يتسم حتى ضحك بها الكيل يوماً وودعب هذه الروعه

الكسولة، وأدرك العصف الذي فاجأه بعزفها أنه فقد "جوهره" حياته، لكن إدراكه هذا جاء متأخراً

أما الروح الثالث ~~مطفي~~ عليه شطب، مهووس بالصحافات مرحية المبر، أراد ان يسجج كنه رسم يعارق يعطس وقت ساره إلى جانبه ونظمت مظاهره مطربه بصفه من دون ان سمع كلمه شكر مه

الروح الرابع كان لطيف ويكرها بعشرين منه، وجدت خيراً شخصاً يحبها ويعترف فعلت معه أو تقدر ذاتها وتثنى بالآخر. وتجرأت للمرة الأولى على البوح بها تشعر به عاث معاً لما يقارب العشرة أعوام لكن من الناحية الجسديه سم يكن الأمور في أحسن حال. وعندما يظهر بعض البهم، كانت العلاقات تشب بسهم، أرادها فتاة دون شخصيه ومن مرأة

ثم وقعت بين ذراعي شاب برازيلي عاية في الإثارة كانت هي الثانية والثلاثين وهذه هي المرة الأولى التي تشعر فيها بأن "جلاً تملكها وأصبح يجري كالدم في عروقها وتحيلو بقبه انقصة" أحضعها جسياً لمزهياته الأكثر شلوداً، وكانت تجاربه مشمزة غالباً وفي قمة السعادة أحياناً شعرت بأنها ذليبة، ثائية، بائسة. وفي أحد الأيام، رجه أن يصحبها شيئاً من المناطق وأن يظهر لها بعض الاحترام فوجدت أمتعتها. أمام مدخل الشقة

تشر اليوم أنها يحير بعد أن خضعت للعلاج ولم تعد عاني من عارض المته السطية والظريعه التي تسحق من دون عراض حتى وفزع انكزته الهانه الانعصال أصبحت الآن



معروف من هي «شهوانية لكن محافظة» بسبب إحدى فئات العشاء، وليست الخادمة، كما ليست الغاة التي تهتم بالبائسين والمصائبين أريد متعة، حائناً، مساواة، ومشاركة أصبحت الأمور جدية حالياً. أضح شروطي، أعدت مع هذه الشروط إذا ما دعت الحاجة. وقد وجدت أن الوضع لا يأسيني فالوحدة خير من الرفقة السيئة»

في العلاقة السعيدة والمتوازنة، يتمتع الطرفان بحرية وجودة متساوية تقوم على قول أحب/لا أحب، هذا معي/هذا لا، وعلى أن يستمع كل طرف إلى الآخر، ويأخذه بحسب الاعتبارات يحدث تتناغم رغبات وطموحات كل واحد منهما ضمن الحياة العاشقكة. إليكم بعض العناوين التي تتجروا على إثبات وجودكم من دور إثارة أوتيه

1 - معرفة الذات: تحديد البشاشات، الأصدقاء، الأوصاف العلامية التي تسبب من بار تنفس بعداً عن أي تأثير خارجي والعمل على تنميتها، تحديد ما لا يحبه كثير، إنما لا يمكنها في الوقت نفسه محبته كالأعمال المنزلية والاحتفالات العائلية مثلاً والتساقط عن كيفية تنظيم أمور البيت جمعها أقل إزعاجاً.

2 - لاتساع بأننا محقرون أي أن نضع أنفسنا بأن هدف الحياة هو أن نتقن ونعيش سعاداً، وهي الطريقة العنكس لنشر السعادة من حولنا. هذا لا يمنع طبعاً أن يكون لدينا عدد من الواجبات، لكن علينا أن نجعل الحياة بعيداً عن الواجبات، ومع الوجبات، ممتعة قدر الإمكان.

3 - التعبير بصدق واحترام وهذوء عما مهمناه من سبل تمسكنا

4 - الاستماع إلى الشريك حين يعبر عن تمسكه من دور أن نقاطعه وأن نحكم عليه وأن نفرض عليه آراءنا الخاصة

5 - تناغم التطبيقات والمتموجات: نحدد ما هو ممكن وما هو غير ممكن مع لحد مشاعر الطرفين بعض الاعتبارات وإمكاناته على صعيد الوقت والمال، الخ، واينكار واكتشاف ميادين أخرى هي مواجهة الاختلافات، والتباينات.

6 - الحرص على اعتبار الذات نصف أي البحث عن أكبر تولد ممكن بين رغبات الطرفين: الحرص على ألا يشعر أحد الطرفين بأنه يصحح يداته إلا إذا كان هذا قراراً مؤقتاً ومتفقاً عليه بين الطرفين

7 - البحث عن الحاجات بدون توتر إنما بشكل منتظم لأن الكل يتغير ويحافظ أيضاً.

نحن نعلم العلاقة عندما يبلغ في تصرفاته، لكن لماذا؟ نحن نجواب عالاً في الحواف من ألا نكو، محسن بما يكفي، وألا نحب بما يكفي، نقول ساره، فلم أكن أجرو على الروح بعد أفكر فيه وما شير أعصامي وما أريده كب أحشي أن حسر حب المحيطين بي، فرحت أنظهر بأبي سعيدة "حدثت أعش، ولم أكن على طبعتي ولم أظهر حقيقي مثلاً حسر إعجاب الآخرين. وعندما أفقد القدرة على الاحتمال (وكيف لا أواجه العصب أو اللاحب) كنت ألود بالفرار،

لا تعود لعبة العش هذه على لاعبيها إلا بالهسارة. يروي

سكولا بعيداً فظننت أنها تحت الرياضة والسهر طلب أن  
قمتها هي نفسها بكر بعد أن عشت معه اكتسفت بها  
سطحة وأنها كانت تكتفي بتعديدي والحق بي فيما أناحت  
عن المشاركة وليس من كرة تعلق بقدمي وأجرها معي  
في الأوضاع الرائعة، عندما لا يجرو المرأة على سوح بهوء  
بحقيقته وبما يشعر به، يصبح العلاقة بلا طعم أو لون عدم  
يعيش مع شخص يبدو أنه يضبط نفسه ويضحي بذاته، يحد  
دائماً أكثر مما ينبغي وتغل جراتنا على إشباع أهوائنا، والسير  
باتجاه متعتنا أو محتجج لعيش هذه المتعة بشكل كامل مع  
الحرير

نختلف لأمر بعداً عندما يشارك الطريق في الحماسة  
نفسه أو بعضها معاً والعصر الآخر بشخص متعطل بها  
العلاقات التي يبدو كل طرف فيها وكيفية وحد نفسه في هذه  
العلاقة على الرغم من عمر الزواج الذي يبلغ ثلاثين أو أربعين  
سنة يصبح الأطباء المسيوب لأهل فجدر سعادتك وسيكون  
أولادكم حرار في العثور على سعادتهم " ما يصح في  
التربية يصبح أيضاً في الشائني إلا في حال وجود حصة دة  
معية يؤدي فتح أحد الطرفين مدياً إلى تفتح الطرف الآخر  
في حين أن العكس أي وجود طرف صلب لأوى مصحى به،  
معل، من شأنه أن يجعل الكن مكتئب ومتكثراً

يجب أن نحاطر بالحب أحياناً كي يتقدم الزواج

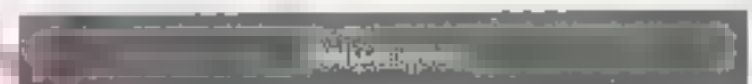
من المؤسف ألا يعرف كيف نثبت وجوده وكيف نطلب

نصف معرض أنفسه حتى إذا ما ذهب إلى البحر، لا سيما أن  
الشريك غالباً ما يدي مرحباً لا بل ارتياحاً حين يراه يعبر عن  
عباسه وعن حاجتنا التي يجد صعوبة في اكتشافها وبحميتها  
ما أننا ملذوم الصمت حاليها

بعد ربي سارة وإحفظها المتكررة كما نجد متصرفه بعض  
أرواح هذه المرأة ما كانوا يرفضوا تحييراً وانتظروا بعد أحبرها  
كل صديق وأسعوا لرحتها لم يفهم أي منهم بما رحلت  
، مرتب كان هؤلاء يجهلون أنها مبرجة وان كينها قد طمع،  
نظروا أن الأمور تسير على ما يرام " كان يكفي أحياناً أن  
أحدث إليهم، كان زوجي الموسيقي، العاطل عن العمل  
ليرضى بتقاسم المهام، ومرتب السرير وتنظيف لأطباق  
، السوق فيما أنا أعمل خارج المنزل لكن، وبما أن الانسجمة  
لم تدارق وجهي يوم لا أعني أنه استعمل الوضع بل اعتمد  
" يستطيع أن يداع البائس الموسيقي من دون أن يشارك في  
الأعمال المنزلية طالما يبدو أن هذا لا يزعجني أما الرجل  
الذي أحبي يمدق إنما كما يحب الحياة، فأنا واثقة من أننا لو  
حدثنا عن تصوري بهم أن طبائني في سن الخامسة والثلاثين  
م بعد كما كانت في سن الخامسة والعشرين

نحس علاقتنا في الحب عندما نعلم أن الحب ذات أكثر،  
" نحتل نصف المكان في الشائني، أن نسعى إلى المساواة  
حب أن نفعل هذا باقتناع ومن دون عداية (تولد العداية من  
الك) طبعاً عندما نكون واثقين من حقنا، عندما نعرف كيف  
م عن مواقف ورغباتنا بهوء، ودقة، وحزم، نحصل على ما

بريده عينا أن الشخصيات القوية كثر سحر من تلك  
انصمعه بقول ساره، وهي شخصية مسطره تبحث عن  
علاقات أكثر توارثاً<sup>٤</sup> ريد رجلاً بعيد النظر، يعرضني من  
حين إلى حين، لا يوصع ليظري ويسلم لروائي أصحاب  
رجل بما وصي، رجل مسعد ينصحه بالعلاقة سيكون عني  
حيثية وسعد ما يومس به<sup>٥</sup>



خيار صغير بين الأصدقاء معطي سامداً وتعطي وس ولا  
تلقى سوى القليل من الرجال الذين توقع بهم على الأقر  
عطية مقابله عطية. انظار سعيه، خفيه أمل، عداية ومقبات  
تعطي مرة وينظر لدرى رد الفعل، إن ما بعد معمنتها بالمثل،  
تستمر في المعية. وإنما لم يدخل الطرف الآخر في إيقاع  
موسيقاه الكريمة، توقعها من دون موارده لأن لم تصل إلى  
حد بعيد فيها. واعتباراً من تلك اللحظة، لا تتظر أو توقع شيئاً  
مديد تعال مفاجآت جتده وهي تقول شارحة حالها فكسب  
أثني لرجال أعياداً سعيدة وأقدم لهم الهدايا وأنصوهم غير  
العطفه وأحضر لهم عطف مفاجئة في نهائيات الأسبوع،  
وأساعدهم في هذه العمل أو ذاك كلف استطعت حتى أنني كنت  
أقوم بأعمال التخفيف. في المقابل، كنت أتوقع أن ألقى بالشكر،  
والهدايا والدعوات فكسبهم يعاندون على أن أحدهم وأبذلهم كنت  
أنتظر مساواة في العطاء بم أنهما أيد علائقي أنسبهم مودة  
وغيظاً وكنت أشعر بحسه أمل كبيرة في كل مرة الآن أصبحت

أنعمي لهم عيداً سعيداً مرة واحدة وأنتهم هدية واحدة فبنا لم  
بيع الرجل هذه الوثيرة وبم عيمني بالمثل أتوقف على الفور  
وبم أعد بدخل شيئاً عنقني بهذه الطريقة أصدقاه. وقد أحضني  
حتى بمفاجآت جديدة فالعطف منهم يدلني كماؤاه لأنني لم أعد  
انصرف كلم لهم.

حياتنا، تضحي أمام الشريك لأن شخصيته أقوى من  
شخصتنا ولأنه أكثر ثقة برغباته وهذا ليس بالحل الجيد كما  
ريد. يقوم الحل الوحيد المناسب على اكتشاف رغباته الخاصة  
ومعرفة ما إذا كان بإمكاننا أن نصبح جزءاً منها، على ألا نعمل  
في حزن بم ساسب. وهكذا، لن نسمع مجدد شكوى النساء  
التي يستعبدن اليوم بشكل مكرر. ألت على حفصي أو عني  
طبعتي. عندما أكون وحدي، أشعر بأن بضعت عليّ أقر وبأني  
قوة على التمتع. إنه يعني أكثر مما يدفعني لنعمد<sup>٦</sup>  
دب مر هذا؟ غالب ما يكون الدب دب

الرجال يعضلون النساء المزعجات لأنهن  
يعرفن ما يردن

دعوى لا محصل الشريك مسؤولية الصعوبة التي يواجهها في  
سحره على الاستماع بوقتها وعلى إسماع أمست، عني  
النمش بحم بحم، أعلم أن عيب الاهتمام بالأولاد والفتيل  
وبرتيب العمل وتنظيره. وهذا أيضاً غالباً ما تالغ. لو كنت

الرضاءات» المواتي بمقدن أعصابهم عندما لا يظن الشريك ارض  
المطبخ ويصدق الانشادات عند العمل.

### المعاملة بالمثل في الحياة الزوجية

نحب أن نعطي الثنائي، وأن نبدل الجهود، وأن نعمل عليه إما  
غير تنظم المتع المشتركه والحياة المريحة والجمعة معاً من  
ناحية أخرى، لا نصح بأن يصحي أحد الطرفين بنفسه من  
أجل الآخر أو أن يُنزل نفسه كي يمال حب الآخر على حساب  
منفعته الخاصة. لهذا «الفعل الجيد» يؤدي إلى حسابات داخلية  
مشروطة «محبته» (صحبته) كدأ كان بإمكانه على الأقل أن  
يمسني كتاباً، إلا يسعى بكرماً واهتماماً لأن يبدو قريدين  
ويصبح الطرف الآخر غير قادر على التحلي عنه؟ لكننا نقوم  
بحسابات خاطئة فالحب الذي نكتسبه بهذا اللبس ليس حباً كما  
أن هذه الإستراتيجية لا تخرج يوماً فأولئك الذين لا يطبقون  
شيئاً يرفضون غالباً المشاركة في هذه اللعبة ولا يقسمون شيئاً.  
نكنهم قد يستقنون الوضع ما يؤدي إلى إحباط لدى الآخر وإلى  
شعور بالمرارة ما سيرعجهم، إن القليل من الإنسانية (لا تصح  
هذه النصيحة إلا لأولئك الذي يقدمون الكثير في العلاقة)  
وربما الوجود، بحفف من ثقل العلاقة وس يكون لطرف دين  
على الآخر. تقول إحداهن بشيء من السحرية «أنسجم جيداً مع  
الرجال لاني لا أطلب منهم شيئاً، اهتمت بالمساواة في التبادل  
العاطفي بعد أن وجدت أن تقديم الكثير يعضي إلى موقع  
المعاملة بالمثل، والاعتماد على الآخر، وعدم للرضاء دعونا نعتد  
بناهي الاستقلالية والرضا بكافة أشكاله

معروف كيف «نطلب المساعدة» كيف نعوض، كيف نقسم  
المهام، لكن أليس هذا كلام كلام ربة سرور؟ في الواقع،  
عند أن تشارك فعلاً، بحسب المهارات والميل إلى هذه  
المهنة أو تلك (كفي، تسوق، فروض لطرف وحسابات وطبخ  
لطرف لاخر؟) لا يمنع الكثير من الرجال (نسى كنهم) في  
المشاركة في الأعمال المنزلية

لكن غالباً ما يكون سرردات وعامضات وحتى مسبات  
أحياناً في فرض طريقتنا في طي الملابس أو في تنظيف روبا  
المنزل إذا أردنا أن نجعلهم يشركون أكثر فلا بد أن  
نسمح لهم بأن يستمتعوا بالأمر، أي أن ندعهم يعملون على  
وتيرتهم، على طريقتهم التي قد لا تكون مثالية في بداية الأمر  
نكها سرعان ما سيجس إذا سيعادون على العمل رتتي بهم  
بني السعي إلى المعايير في هذا المجال كما في عملهم  
نطلق بعض النساء تعليقات تعكس الصعوبة التي يواجهها في  
التحلي عن صلاحيات، حتى وإن كانت هذه الأخيرة مضممة  
حماً إلى المهام المنقاة على عاتق دعونا نسمع إلى  
فلورانس، وهي صحافية وكنية وامراه مكتملة لا تشعر هذه  
المرأة التي تبلغ من العمر 35 سنة بأنها مسنة لكنها تشعر وكأن  
«عنها» سلب منها حين ترى زوجها منهمكاً في تحضير الطعام  
«هذه مقررأ إنه يسليبي حتى هذا عندما يأتي الأصدقاء لتناول  
العشاء، يشيد بما أعدته من طعام لكن ما يسى رجلي أن يقوله  
هو أنني من يحضر الطعام كل يوم، منذ عشر سنوات»

لا تشكل النساء المرحجات جزءاً من هؤلاء النساء «غير



لكن علام تقوم الاستقلالية؟ نقضي بأن نتجس في حياتنا (قدر الإمكان)، وأن نكشف هده وجوه، أن نبدن قصارى جهدنا في الميادين التي نبرع فيها وأن نعيش حمداً ضمن علاقتنا

### فشلت في حياتي، ما يعني... أنه فاشل

يؤدي عدم الاستقلالية لدى أولئك الذين يبالغون في حبهم أو مدين لم يجدوا طريقهم في الحياة، إلى إخطاء في الشخص نفسه بدورها إلى حالات انقصار «سحيقة» يمكن أن يحصر هذه التقديرات السيئة بعبارة معضبة من نوع «فشلت في حياتي ما يعني أنني أسأت اختيار شريك حياتي» هـ هو الحال حين نحمل أي أرمه روحية مسؤولية ما هو أرمه شخصه للعابه «من أنا؟ أين أمضي؟ أنا لست في حاجة لا تناسبي!». إذن، لا يتحمل الشريك مسؤوليته المشككة بل أسلوبه العيش غير المناسب.

لكن إذا لم تتفتح فتسحط لـ أن الشريك هو سبب هذا شعور بعدم الرضا الذي يصبح فعاه المحللص منه حاجه منه تقول له حوبي اسي تردد بين طيب انغلاق أو لا إسلام للاكتئاب «الأمور ليست على ما يرام! أشعر بأنني ميتة، لست على طبيعتي، أبلغ الثلاثين من عمري وأنا أم لولدين وأشعر بأن حياتي سهت» ماذا عن زوجها؟ ماذا لا يتحمل المسؤولية، لأسرة لعده التي ينبغي أن تطرح ما الخطب في حياتي؟ ما الذي يفصلي؟ من أي ناحية؟ ماذا يمكن أن أفعل لأكون بحال الفصل؟ الخ

تعيش كمرستين، حاسة من العذاب والاضطراب، لأنها تحذب قرار الانفصال عن روحها بعد خمس سنوات، أحده تتعامل ما «د» الركب حمافه شدة ما يشه حبها الجدة روحها السابق لستمع إلى قصصها التي كمثل قصص الكثيرات، قصة هذه المرأة الصاعدة، الرائعة، التي استطاعت، خلال وضع سنوات، تأسيس مركز لبيع الملابس التي تحمل أسماء مصممين معروفين يلاقي قبلا كبيرا «لقد أحست بروحي كثيراً كان هو حبي لأول، حب مبادل من أول نظره عش معا خمس عشرة سنة من السعادة كان مرحاً، صبوراً، ولم يكن يطرح أي أسئلة شعلت مشاريعها بالأولاد، بحبات انجسته التي كانت رابعة في البداهة أفور نفسي أحياناً إلى كذا بشارك في كل شيء لكنني أهملت الأمور 20 سنة رواج، ثلاثة أولاد، حب عظيم والكثير من الساعه بحث أنه أول شخص أنصت به حتى لأن حب أشعر بأني لست على ما يرام ولم كل هذا؟ أردت أن أثبت لنفسي أنني قادرة على أن أفرص قصوري مؤقتاً عن العمل مدة 14 سنة وعدم أسأل من أنا، أحب روحه فلا وسه فلا» حقق زوجي نجاحات باهرة في العمل، ماذا علي أنا؟ أنا لا شيء، لم يعد لي أي دور اجتماعي على الرغم من شهادتي الجامعية، الأولى في الحقوق وثانية في لاتصالات

«أنطويت على ذاتي وتركني زوجي أفعل، كنت أخلد إلى النوم بعد العشاء فيه يجلس هو أمام جهاز الكمبيوتر. بدأت أعرق في الاكتئاب. كنت أشعر وكأنني أعيش حياة، وأحس

بسماعة عازمة حين أخرج للسوق مساء الخميس في سوبرماركت كبير كانت المناسبة الوحيدة التي أخرج فيها أنا، الأسبوع لأرى أحباً بالأمس. باختصار، شعنت البقاء في المنزل، وفكرة أبي متروحة من مدير كبير كما شعنت الشعور بأنه يعيش فيما لا يفعل أنا، وبأن أكون مثل التي تظن وهي تنفخ المزل. وهكذا، تخليت عن كل شيء. كنت معشقة بأنني لا أستطيع أن أنجح إلا ضمن هذه الشروط، وإذا ما توقف عن لعب دور المرأة... أعترف بأن الرجل بالنسبة إليّ يحول دون أن تحقق المرأة ذاتها. عندما كنت رخصة السوق، قل لي والدي وهو عامل في امرأة لا تحتاج أن تتعلم المصاهرة واضطرت لأن أحارب لأأكمل دراستي، بلداً به شهادة في السكرين ووجدته وادي «كافيه بلعانة» ولم يكن زوجي يدفعني إلى الأمام أردت أن أكون وحيدة لأنني نفسي، لأنني هيمسي الحقيقي ومن دون أن أطلب أي مساعدة أردت أن أصدق أبي لا أدرس سحاحي إلا ذاتي بكر والدي أفرصني المال لأشري المتجر وزوجي لأحد شقه صغيره أشعر بالآلم عندما أرى مدى فخرهم بسحاحي كمرأة أعمال وأقول إني أمأت النصرمة

أبي سدي، شعرت بالسعادة لاني استعدت خويتي عرفت رجلاً، أحدهم كان مهماً في حياتي، وهو ذاك الذي يشبه زوجي لبعده وتساءلت إن كنت قد أحسست بالمصرف حين تركته ألم أكر فائدة على تحقيق ذاتي وأنا إلى جانبه؟ لم أترك المنزل لأبي لم أعد أحبه بل لأبي شعرت بالحاجة لأن أنجح وعبدالمنعم من حديد أصبح لديه صديقه وقد قد

بي مؤجراً «أحب» لأنها مستفيدة جداً. هل هذه الجملة ضعفي وعلب في سري أردت المحاح وحظك وشدة، حسن يمكنك أن تخرجي هذا حبيب ديت



متى ينبغي أن نرحل؟ متى ينبغي أن نبقى؟ ما المعيار الذي ينبغي اعتناقه؟ في ما يلي معيار الفرحه محام جاءت ماري لاسشاريه كي يطلق وقد روت التالي: «أنا متزوجة منذ 27 عاماً وفي لحظة ما، شعرت بأنني لم أعد أحب زوجي، عندما الحقيقة، كان الوضع رائعاً فهو مرح للعبة وبقي النكات. وقد ساعمني كثيراً كي أفتتح، كي أجد طريقي المهني، ومن ثم زوّجنا بثلاث فترات كان الوضع صعباً على الصغيد الجنسي كما أن زوجي كان سريع الغضب ويصيح كزبيلاً مع الأولاد وفي أحد الأيام، وقعت في حب رجل يملك كافة العواصفت التي أردتها: السحر، الجاذبية الجنسية، والتوافق الفكري.

«كان حباً جديداً كف لو أبي في سن الخامسة عشرة عرفت معه الهوى بكل أهوانه وويلاته رحت الإحقة وتنص به طيله الوقت، كنت معرفة نفسها، أدرك الدعوى بعراة. وأصبح الوضع كارثياً في المنزل، ساد التوتر الشديد إلى حد أنني استشرت المحامي كي أطلق لكنه قال لي هذه الجملة التي لا تصدق، إذا كنت صسفة زوجك فمن المحامه أن تتركه... وبما أننا قد قررنا أحد جارة، سافرت وتحذفت في مواضيع مختلفة في أمور عموية مستجيب التوتر وكما تكون العلاقة هادئة وسلسة وغير مؤلمة لأولاد، المنزل. أعاد هذا بناء روابط صغيرة بيضاء وأجربنا حوارات موحجة ساهمت في نسج صداقة جديدة بيننا

## الركيزة الخامسة

### أن تعرف كيف تكون حاضراً

تقول إحدى بطلات الأفلام لحبيبتها المتقلب «أعتقد أنك أكثر حين تكون معي». في الواقع، حضور بعض الأشخاص لا قيمة له لا يستمعون بما يكفي، لا يتركون، تطفئ الأنا لديهم (أناية، ذاتية) في حين أن عياب البعض مليء بالحضور وهو يتمثل باتصالات هاتمية، رسائل الكسروية، بلغات اهتمام، من المكتب أو من أقاصي الأرض. نقول كم بتشدوتنا، نركم بحبونا

نحن نحسر الكثير حين نمثل في السواجد في الوقت المناسب، عندما يكون وجودنا ضرورياً لكننا ولحسن الحظ، نصلح الكثير من الأمور الأخرى عندما نمثل وجودنا عاطفياً نعم، يمكن الاعتماد علينا نعم، نحن قريبون ومع الشريك من كل قلبنا وفي كافة الأحوال

وفي هذا الإطار، تبدو قصة ستيمان، مثاليه، وهو متروح منذ ثلاث سنوات من امرأة دقيقة. ثمة قواسم مشتركة بينه وبينها لا بن أكثر من ذلك: إنهما عاشقان رائعين وهما غالباً ما يصحكان، وهو يدعم أحلامها فيما تدعم هي بدورها

وفي إعادة إحياء الحب، اليوم، وبعد عشر سنوات، أتساءل كيف أمكنني أن أفكر في الرحيل فأنا أعشق مصيعة الوقت معه كل مساء، هذا الوقت المخلص بنا حيث نتحدث في كافة المواضيع أحب سماع صوت «فتاحه» وهو يدور في القفل، ومراقبته وهو يقود، ورؤيته وهو يندم بين وسادته الأربع، وهو ياكل سندويشات الغريبة المعدة من المايونيز وصلصة الطماطم».

أحلامه وسسبيل مع إمراضه، بدءاً من صبر صغير اشتريه معدته، سن أن يروجه حامل غسبي سيمان هذه (أن يشح مع هذه المرأة الجميلة، الحبيبة والحامل، هذه المرأة التي بعشوق ومصلحته (أن يكمل معها ما يمنحه قدر كبيراً من الثواب) وقسمه (حبه) بوجه غير محبوب ويسحق ولادانه وأموهما هي تنظر مولوداً) بجنون وبدافع عدم النصح، والدع من فكرة أن يصبح أباً، ويسبب شعوره بالوحدة لأنها المرة الأولى التي لا يستطيع أب يشارك روجه في هذه الولادة التي تسرها بعدة ولا تحرك لديه أي شعور، حامل مع امرأة أكثر منه امرأة تعلم بأن تحمل فيما يحلم هو بالتخلص من الحمل إذا صبح التعبير، مارس الحب معاً كثيراً ومحدثاً في كونه الموصي، في هذا الموضوع وهي غيره .

ولا يكفي أنه لم يعد يساند روجه في هذه المرحلة بل روح يبت خارج المنزل من دون أن يعطي أي سرور ورجح روجه بكلي وبنق وتطرح أسسه يرد عليها بالحنينة إلى بحها ويسم على ذلك لكنه يحرص بقاء لأخرى وهو يروي الدم يشعور بالحري والدم أنه يتذكر نفسه حين كان يحمل في إحدى يديه هاتف المنزل ليقال له أن روجه دخلت غرف الولادة فيما يحمل باب الأخرى هاتفه تحتوي حيث تنظر على الحظ عشيقته التي يستعد لبقائها الكتب حاتف لكي لا أعرف السبب وبما حثيت أن أسجن، أن ينتهي بما الأمر بأن شبه والدي، ذاك الثنائي المريع الذي جمعه الكراهية كتب سافلاً أدار الهوى رأسه ثلثا يهتو .

## ما من مثيل لإيقاظ الروح

لكن صدقه صبرته بعد ولادة الطعن حين أعظمه روحته برودة ومن دون أن يكون ذمعة واحدة مسأركك وأرجله في هذه اللحظه أدركت أنها جادة وأدركت بي سأفقد كل شيء، روحتي وبني وكل ما بدأت بسنه مع طفليتها بها أن يصحي شهراً على سبيل الاختبار، شهر لاأنت بها أي ممسك بها، بهما، أكثر من أي شيء في العالم صاعقت حضوري كنت إلى جانيها طسه الوقت وفي كونه لتلحظ لتحصن الرصعات وتعتبر بحماضات ولاسبقت بلاء كتب كتب موجوداً لأحبها ودلها وستمع بيها وأتحدث إليها وأشاركها وأنحمل لومها عشياً نقره طويله صعبه جداً إذ كانت تصاب ثوانت عصب محيطة كانت حافدة عني للعاية، وراحت تطرح عليّ ألف سؤال وسؤال عن هذه العلاقة فاحتوت أن أجيبها بصدق من دون كذب ومن دون تدمير علماً أنني كنت أحشى عصبها تحدثاً في المواضيع عيها مراراً وتكراراً، وكان هذا الثمن الذي اضطرت لدفعه حتى «تهضم» ما حصل واستعدت بعضها تدريجياً. وبعد مرور عشر سنوات، ما ولت باقياً هنا، وإلى الأبد هذه المرأة .

إنّ الحب الأمثل لايقاد الثاني هو أن نعرف متى نتواجد إلى جانب الشريك، فكل قصص الزواج من جديد بعد الانفصال (مع الرجل نفسه أو امرأة نفسها طبعاً) سر بهذه الحل: القدرة على التواجد عند حاجة الشريك إليك، هذه



الميرة التي لا تقوم من دونها في علاقة جسمه وجميحه وظويرة  
لأمد ومثاب على ذلك هو البرنيث وسرحمو. المدين عاش  
معا عشرين عاماً وزرع بفتاس وميا مرلا جملا وحية سعيد  
لكر الأرمه وحب وبعث وبعثا مدة ثلاث سنوات وبعث لبعود  
وبلن

«لم نتحدث إلى بعضنا فعليا على مدى عشر سنوات» فقد  
كان لدينا الكثير لنفعله سينا أنفسنا كانت لأمر سهلة  
ومتوازية في الحياة المشتركة، فكنا نتحدث عن الأولاد والعائنه  
ولمدرسه، ناسيت حبات وعشب بسعاده وفجأة، وحده كل  
وحدث نفسه في حال سيرة في مواجعه الآخر من الذي  
حصل لنا؟ في الواقع، تجاهلنا ما سمعنا، تجاهلنا المشاكل  
التي حين نتعجز نصيغ غير قابلة للحل لأنها تتدن طويلا  
وكل ما يقال عندئذ، يقام يفوضى وعدم توضوح بحيث يعجز  
الشريف عن سماعه ويصل إلى حوار «الطرشان» الذي لا  
يحل إلا، لا بعد حيث يتخذ كل طرف زاوية له يفكر ويضع  
النقاط على الحروف

«لتصحيح الوضع» قرر أن نبي منزلاً كتب يدنا البعض  
إلى انجاب طفل لإعادة الدحة إلى الرواح لكن كما أد هذه  
بيست، المشكدة، وما أن سم معالج بمشكلة وم معهم وم  
سافش. وتبع هذا العمل الحاطي الهرة بيننا. راد شعوري  
بالضيق وحممت، سرجيو المسؤولية. وتحويت المسألة إلى  
هوس إذ بدا لي أنه سبب المشاكل كلها وبحث أتساءل: ها  
الذي نفعله معا؟ سم م نقل كد ويقع كد؟ كان عائداً، مركزاً

عني عمه وكنت أحده مرهقا فقيرا، مسسداً وأشعر  
بالاحتناق أما هو فعنبرني «عبر واضحة، عامصة» سم يظن  
أنني سأرحل، وحين بدأ يسمع بذلك راح يهددي «سأشطبك  
من حياتي». ولم أكن أن أفقه تمامه، لم أشأ أن يكرهني  
حتى لو انقصني وفي أحد الأيام، وفي ذروة الألم، وصمت  
حقاني ورحلت لأقيم عند إحدى الصديقات التي تبحث عن  
شريكة في سكن

كيف البقي البراث وسرجيو محدد؟ بروي البراث وكنا  
نعني ببعض البعض حتى عندما لم يعد ينبغي واعتدنا أن  
سأل عن أحوال بعضنا، كما ساعدني كي أساجر شعه مستشه  
عبر دفع مبدع النامي وعدمه أصيب بأزمة قلبية، ورثه يوماً  
في المستشفى وقد تفاها برقيتي فأجبه «أنت أمه» وحين  
كان يصعبه كنت أقوم برقي وروده وبيانته والعكس بالعكس  
يرمي أحد الأيام، سافرا في إجازة معا برفقة ابنتيهما. وعادتا  
سعة المشاوكة والمحب. وها هما اليوم يعيشان في تناعم  
سم، نعم بعد هو عبوراً بعد أن أدرك أن علاقتهما وقصتهما  
سحينر بعنصر نهائي. وهذا العنصر النهائي يقوم على أن يكون  
كل طرف موجوداً من أجل الآخر مهما حصل له.

إن ماري سيه انسية حتماً لأن جيبي وقف إلى جانبها  
وساعد في مناسبات أخرى عديدة لكن غيابها في اللحظات  
الأساسية والبارزة في حياتها، سواء أكانت سعيدة أم تعيسة،  
ألمها إلى حد أنها ضحكته وحولته إلى قضية أساسية. نحن  
نستحرم هذه الغياب لثبوت كل حجب يظهر بيننا، ونجعله محورياً  
لكن كنت أو لاحظت هي علاقة وكأنه الدليل على أنه لا يندم

أما الحضور الثامن فاستثنائي ويظهر في المفاسبات الهامة، هي  
السراء والصراء، إنها لانحازات للمعدي الكبير والولادة،  
والانحازات الرياصية كلها المرصن للأسف وحالات الحداد  
وانحرس والأسى البرقظظين بفتن صديق- هي هذه الحالة، لا  
تتصح بأن يكون الشريك معدياً جغرافياً، عندما يستجوع أن  
يكون جاضرين) أو بعيداً بأفكاره نحن فقط عساحات كامله  
هي الحب والتقدير بسبب هذا الغياب الذي لا يُقْتَفَره، عذب  
يفضي إلى سلسلة من الضغائن ومن حبيبات الأمل التي يصعب  
على الخائى أن يُشْفَى منها

لكن هذا الأمر البديهي، هذا الأمر الأساسي في الحياة

أي دعم أو مساندة بما أنه لم يكن موجوداً في ذلك اليوم  
محدداً

إن حكاية سمب وكثيرين معاكسة تماماً، فهم يحسان  
بعضهم منذ ما بقدرت الأربعين سنة وبمقوة لا تراه يدهم  
أنكل لا يمكنهما أن يشترها من دون أن يمسكها من كتفها أو  
من يدها فيما تنظر إليه هي بحب أو بحير من سواب شابهها  
قرر أن يمضيا الإحارة بالترحيل فهو مولع بهذه الرخصة الشوية  
لكنها ليست مولعة بالترحيل بقدره وقد كسرت عظم فحده من  
اليوم لأول كان بإمكانه أن يخرج لترحيل على حبات يحلم  
بالترحيل عليها مع أصدقائه لكنه رفض أن يركب وهو لمحتظة  
وهذا أمر سيهي بالسنة إنه

### قانون الحياة الزوجية الأول: كوناً معاً هي النسوة والصراخ في الأقواخ والأقواخ.

من الحضور للزومي والحلوة والدعم الثابت والأكيد الذي  
تقدمه لبعضنا البعض مما ما يمنع استنوط صفة المانية التي  
يحدث عنها لأطباء النفسون والشعور الضلال جيداً بالثاني،  
هذه الشعور بأنها وحدون وإن كنا نعيش مع شخص آخر. لا  
أود أن أحسكم، مكسي أحريه من مصع سواب مسحا حو  
حياة النساء وقد سبو أن السب برئيس يكفه أشكال سخانه  
هو الشعور بانوحده انقوي والجرمي سيبية ما يدفع المرأة إلى  
البحث عن السلوى والحضور في مكان آخر وفي هذا الإصرار،

يمكن لبعض العاشقين أن يكونوا أزواجاً رائعين، يعرفون كيف  
يشاركون، ويتعاصمون، ويراقبون، ويقومون برد فعل عند  
حضور عطل في أنابيب المياه في الحمام و عندما يسأل أحد  
الأس الأصغر ويصبح العكس أيضاً، فبعض العشيقات يعرفن  
عن ظهر قلب مفاث رجالهن

يعيش لوران وكسوفه في باريس أحد بعضهم من نظره  
داولي، وهما ممدان إلى بعضهم ببعض جسدياً ومسحمان  
جداً على نصعد الحسني كما أنهما صديقان بفعالية،  
علاقتهما حميمة تقوم على اهتمام أحدهما بالآخر يعمل  
لأشياء في مجال الإعلانات وقد وجد لوران عملاً جديداً به في  
حوب البلاد فتبعته كليوفيه. بدأت أموره تسوء فيما هي سطر  
مبدلاً كان يخرج مع أصدقائه مرتين في الأسبوع، ووجد  
محدد عملاً به في باريس قبل به من دون أن يستشيرها، نقت  
في مارسيليا وأجهضت طعنها من دون أن تحبوه وبعد حين  
حدث بدورها عملاً وعادت إلى باريس تصالحت وزرعا نصبي  
ناب مهم به من حين إلى حين يحلو له، ويشاهي بأنه أب  
مالي وجدت رجلاً يواصيه، انفصلا منذ ستة أشهر ولم يعد  
يذكر فيه كثير

يريد أن يسجع، أن يحقق ذاتها على الصغيدلين الشخصي  
المهي ولا ينبغي أن يجمعنا الرواح من تحقيق ذلك. وإذا ما  
من علي عمل هام فنقبل به وإن كان بعيداً عن المنزل من  
ون الأكثر بالثاني، يعطي الأولوية للعمل، ولم لا؟ لكن  
قد يسلد ضربه إلى الحب بعد أن يحمي مسؤولية طفلها

وحنساء، قالت كليوفيه نفسها، «لم أزعج نفسي برجل لا يرانا إلا عندما ياسبه ذلك». أحياناً، قد لا يكون هذا جباراً شخصياً طبعاً بل ضرورة اقتصادية وهذه الضرورة تخفف من تأثير المبدأ لاسيما إذا ما تمت مناقشة المسألة واتخذ القرار بموافقة الطرفين وإذا ما بدلتا كافة الجهود بنفى قريتين رغم المسافة العاصلة بيننا. وفي مواجهة هذه المعضلة، معضلة الأولوية للعمل أم للحب، يبقى السؤال الذي يطرح نفسه هو ذاته ما الذي يهمنا أكثر، ما الذي يهمنا أكثر، لأن السجاس المهني قد يكون طموح الطرفين أحياناً

ليس التفكير بالذات هو السبب الوحيد الذي يهتك الرباط بين الزوجين، فتنة بهج أبوي في غير محله، منع المرأة من إثبات حضورها لأن برجل أبحار إلا بطلعها على ما يحري طلب مايا أنها تعيش مع رحن موطن وأن لديها ما يكفي من النعمان لمقوم سحاريد الستة كتاب تشق سيمون وهي أحد الأيام، عادت بشكل مفاجئ من عمدها (إد سيب هانمها الحنوي) ووجدت في سريد إنداء من المحكمه إذا لم يدفع الكمبيلات في غضون ثلاثة أسابيع مستم الحاجر على ممتلكاتهم تحت أن الأرض زلزلت بهر ويعتبر أن يحب في لأوراق، اكتشفت أنهما متقلان بالديون وأن زوجها عاطل عن العمل منذ ستة أشهر.

يسى بعض الرجال دور المرأة في الأسرة فتحدون قرارات هامة وحظرة من ناحية واحدة ومن دون استشارة الزوج بحجة حمايتها (هل هي طمعه؟) وتجنّب مشاكل من

نمكن من أحاسيسها وبعد أن كذب تحسب أو أن نحققه و أن تصاب بومة صرع، سألت مايا سيمون عما حظرت له ليحني عنها مسأله بهدء محظورة فاعطيت وهو يكاد يكون مسروراً بنفسه. كنت المحجة التي تقدم للنساء يتاملن ويكهن أطفالهم اسم أنسا أن «نير فلفنت»

وجاء رقداء «وكيف تظن حالي الآن؟»

فكون مايا التي تطلقت منذ ذاك الحين ووجدت شريكاً آخر سألها رأيها تنعاب في كافة الأمور، إن هذا الزوج أشبه «بزوج من لا أحد»

### رفيق، رفيقة بالمعنى الحرفي للكلمة

إن الواحد إلى جانب بعض البعض يحجب سعداء لأنها تأسس شئناي مستح بربطه علاقه مشه ونمشد لأمور عندما نعيش أحد الطرفين ويفكر وكأنه عارب نصف أنحدث عودة روجه إلى المنزل: «يدخل إلى المنزل» لا يحلج حذاءه ويسفل خفيه كما طلبت منه مرة (من هذا فهو لم يعد طفلاً عمره سبعين) ثم يتوجه إلى المطبخ ويعتج الشلاجه بأحد عبوه كوككولا ويصعد إلى غرفه النوم يلهم بدمية إلكترونية به المسار نعمة دوماً سواء أكت حاضرة أم غائبة وإذا ما عبرت عن استيائي، يجيبني بأنه يحتاج إلى «لاسترخاء» بعد يوم عمل وهذا أمر يمكنني أن تفهمه أي أنا التي لا أفعل شئ طيلة النهار أنا التي لا أعمل في مكتب، لكني أعد الطعام وأنظف المنزل، وأحضر الأولاد من المدرسة وأساعدهم في



واجبهم المدرسية، وفي الاستجمام، و صطحهم إلى الصيف، وإلى التدريب على كرة السلة لأحدهم وعلى الرقص للآخر وأعطى أيضاً بعض الدروس في اللغة الإيطالية. »

عدم المراعاة هذه مؤسفة إذ تفضي إلى تنافس وإلى محاسبة، فالعليل من الحضور يصبح حرية هادئة لا يشوبها الشعور بالدسب عندما تسير الأمور على ما يرام، تكفي ربع ساعة من الحضور والاهتمام كي يتمكن الطرفان من العودة نصفاً وهدوء إلى عالمهما الخاص، فيشاهد أحدهما التمتع فيما يختار الآخر الإبحار عبر الانترنت أو الاستماع إلى الموسيقى مثلاً

### الاستجمام في البيت

المحدث عن يومه هو أحد السبل الأكثر مفعلة لإثبات الحضور والاستعادة الهدوء والسكينة، شرط أن نلتزم ببعض الشروط بمعنى أولاً تجنب المواضيع الخلافية والولوم والأمور التي لا تسير على ما يرام ببيتنا، ما إن نصل إلى المنزل لا ننسى الهدوء، الاسترخاء القاجم عن اللأقي، والتخفيف من الضغط النفسي المتراكم على مدى النهار، عندما أن الصعق النفسي يخف عندما نشعر بأن ثمة من يستمع إلينا ويهتم، ويتعاطف مع الحالة المعاكسة. ولا نتحدث هنا عن إعطاء النصائح أو الشكوى على مدى ساعات أو إفراغ غضبنا على الآخر أو انتراخ رأي مؤيد منه بل أن نتحدث كل واحد منا بدوره، أنا أروي لك وانت تروي لي

### قاعدة الأساسية الاستماع يستق النصيحة

أظهروا للشريك أنكم تفهمونه، وتعاطفون معه تصاموا معه وكذبوا في صفته وإن لم توافقوه الوافي فالسرمو الصفت لأن دوركم لا يقوم على إعطائه درساً بل على إظهار مصيبتكم وعاطفتكم. صابتي على انفعالاته، أهميه أن مشاعره مبرره نحن من قبل، نعم هذا صحيح أفهمك أب أيضاً.

وعندما يكون لديك ما تقربه عن نفسك، عما نحن الاثنان؟ أو حتى يوم أو عاب. حدد موعداً معلنة وضع النقاط على الحروف أود أن نتحدث في هذا الموضوع بهار السبت، فيما لأولاً في المدرسة. احذروا موعداً يكون فيه الطرفان غير متشغليين ليخصصا بعض الوقت بتحديث ولا تنسو الهدف خصوصاً شرح وجهة نظركم بهدوء. محاوره لهم وجهة نظر الشريك إيجاد مسوة ويطيب هذه بعض الوقت، ما لا يقل عن نصف ساعة كما يؤكد الأميركيون الذين يتحلون بدقة مدعشة فعلاً

إد، ثمة مسويان من الحضور، الأول يومي والثاني في الحالات الطارئة نسمع ما نتحقق من وراء نوحه انجده لآخر، يمر بمرحلة صعبه فوجد الشريك إلى جانبنا مضامناً معاً وهكذا، نسمر معاً «عندما فقدت حيي، وجدته روي إلى حاسي كل مساء وعنده كنت أشعر بتعب شديد أعجز عن حمله، كان بحر محلي وفي اللحظة الأخيرة، وجدته لي حاسي أيضاً وعندهم تملكني الشعور بالدسب لأنني محلي، رأيي عن مسؤولياتي، كان هو من اتصل بالطبيب ليقول لي أبي

بدت قصارى جهدي. مصاعبي هي مصاعبه ولحظات سعادتني أيضاً، وهذا ما يخلق علاقه قوية.

عسا ان تكون حاضري في المناسبات الكبرى وهي المناسبات البسيطة وأن تكسب احترام الشريك الذي يتعدى لزوجك إلى جانب في مواقف تبدو وكأنها تتعلق به وحده دون سواه تصبح كورالي، وهي سمراء بالعبه الأبدية وبجوده عشق «ان تظهر لزوجها أنها قوية» «ان كنت امرأة فلا سردي في ذق المصمير، والفصل، وجر عشب الحديقة» «ان هي كورالي تحمل المعركة بدم، لهدم حجار براويه من أنهي زوجها من تعطيه الشرفه ربح ينظر إليها مدهولاً لا يهتلق عبيده» «هي بست جسمه وحسب بل نريد أن ساركة في أهله أيضاً» وتبع كورالي كلامها قائلة: «أحياناً أفاجئه غير متيقن بأحد أعضائه بدلاً منه فأجمع لأورق البيضة، وأنظف سلال المهملات، وعمرها من الأعمال عبيده يدور حد وبرداد إعجاب بي وأما أحد هذا مؤثراً»

رأي «وحيا» أمسان، ورجبات لا حدود له «أفاجئاً دوناً» عندما ساعدني في أعمال تنفر غيرها من البسمة مند يصعه أيام، خرجت سوياً في الظلام والبرد سخاوت حن مشك في البطارية امرأة أخرى كانت تقود «هذا عمل بمرجرا» بكر ليس هي مند بصعة أشهر، أمصبا سوعاً في تركيب أعضائه من الحبش، وهذا ما سم بعبه عطف من قبل درست طريقته الاستعجاب وشرع بالعمل مرأة أخرى كانت تصابي برحمة أو حارة في مكان ما نكبتها لم تعمل كنت أنزعج أحياناً حين

لا تقوم بهذا العمل أو دأب على أكمل وجه ولكن هذه الثبوت بشر رعتي الجنسية فمارس الحب لنفسه ندعه ثم يعود إلى العمل كان يمكن أن تقول «مستحيل» يريد أن يمارس الحب بعد ان ويحيي! «نكن لا، فهذه هي وجبي مفتحة كريمة، مشاركة وفي هذه اللحظات، أحبه أكثر من أي شيء آخر في حياتي»

### التضامن العائلي

عندما تؤسس أسرة، تعد ضرورة الحضور والتواجد إلى الأولاد، من إن يتحلى أحد الزوجين عن تضامنه مع الآخر ويفصل عنه، ويكف عن تشكيل جبهة واحدة معه، يصحح الثاني لا بل الثور العائلي كنه في خصر يشريد عدد الرجال الذين يرغبون في لاهدم بأطفالهم وأولادهم بصورة يومه فيما لم يعد مقبولا استشار الأمهات بأولادهم وأنظمتهم عنهم كما سم يعد مقبولا أن يستعني بعض الآباء عن مسؤولياتهم، لكن ينبغي أن تكون الفرصة لكل طرف كي يجد المكان الذي يناسبه ولا يُطلب من الروح أن يكون أباً حيداً وحسب أو من بروحه أن تكون أم جيدة بالمعنى التصيدي لكنكم بل يُطلب من الشريك أيضاً أن يتضامن معك في مواجهة المصاعب والمشاكل التي يواجهها مع الأولاد براع من المراهق وسه؟ هذا يشكل خطراً على الأم التي تُدعى ما تتهم بأنها مساهمة ومتساهلة مثلاً «ثم تفكر إلى السبعة علو أسنانها؟ هذا يشكل خطراً على الأب الذي سيجعل مسؤولة عدم بعد دوره

طلب أيتها سعادته مع أولادها الثلاثة وزوجها وفي منزلها حتى اليوم الذي أصبحت فيها تكبرى وهي شغراء في السادسة من عمرها بالمرض. يومذاك، استدعت الإسماعيل وبعتها إلى المستشفى ماذا عن الأب أو الروح؟ لم يسبح به الوقت بيمر للاطمئنان على العمة في المستشفى على أي حال، الأولاد هم شأن النساء، وابتعدت من مسؤولية زوجته لم يتساءل ولو لاحظته كيف تتحمل زوجته هذه المحنة على المستوى النفسي ولم يسمع ولو للحظة ومما دلت الحين أدركت أنها تعيسة

كانت كريستينا مبروكة من رجل ساحر، رافع ومرح، لكنه رجل طفل يتهورب من المسؤوليات وكأنها طفل لا حافه له على أحماله. ثم يكن يصاح في أن ينضم مع أولاده وأن يحارحهم لكن أن يصح إذناً أو يفرض مصاد أو يصع حدود فهد ما لا يتسعها مكن لا بد من أن يدخل شخص ما مبدئاً ونفعه في تربية الأولاد، وأن يعلمهم ما هو مسموح وما هو ممنوع. وهذه الشخص لا يمكن أن يكون سوى الأم، أمهم تعد تحسب أن تعذب دور الشريرة أمام ثلاثة أولاد، اثنين منهم لا يزالان صغيرين والثالث قد شاب شعره ولا يقضي أن يكون في هذه الجهة بعد أن يجاور من الأجداد

يقوم العمل على الحوار، والتعاون، ويدرك أن وحدة أمام الأصحاب يحتاج لأولاد لأن يرور أبوين يحترمان بعضهما البعض، أبوين متفهمين جيداً على هذا الصعيد كي يجدوا نواتهم. يشير إلى أن بعض لأرواح المتصلين يتمكنون وعلى

الرجوع من طلائعهم، من مربيه أو لآله، يند بيد يعود ويخلص. يربكر الثاني حالب على الحب، فماداً يمكنك أن تطلب من الشريك على الصعد العائلي؟

تكتف أن يطلب بالعدل من الشريك أن يكون  
روحه روحاً أنا وأماً كما هو الحال في  
مجتمعا بمعنى أن يكون حاضراً مسؤولاً،  
متصامناً ومعيناً بالثاني والعائلة

اضطر آثر وصوفيا لاتحاد قرار صعب بشأن الاحتفاظ  
بعضهم البعض أو جهده ففكر في المسألة مراراً وتكراراً  
ودرساه من كافة نواحيه وسم شعر صوفيا وبو يحفظه بأنها  
تعتبر وحدهم بحاجة أنها ربة مربى بعده، على أيهما البكر  
من مسائل صحية فوجه المسألة معاً اليد باليد به قرب لا  
يُسى. ويصفي معنى وفهمه على نشائي، وإلا... فون السؤال  
نفسه يردد من جديد «ما العاية؟»

### إنها مشكلتنا

حذار من خطر فقدان الحب عندما يبرأ الشريك يتصرف  
وحده أو بالعكس عندما يسيئ بما يعني أن يحب نحن الاثنين  
معاً عندما يعبر ما هو مشتركاً ففكره خاصة غير قوب وبصورة  
واضحته السيء، مسرني، مشكلتك بدلاً من اسمها وممرها  
ومشككت تماماً كهد الرجل الذي سئل عن قصيه السلطة

في البيت فردد أن روجه لا تعرف كيف نجعل الأولاد يطيعونها، وأنها تصرخ طيلة الوقت، وأنها لا تعرف كيف تتعامل مع مناتها، إلخ... وكلامه هذا يحيي ضمنيًا أنه على خلافها... لِمَ يبدو الأمر وكأنه لا يعنيه عندما تواجه زوجته مشكلة؟

نظن أحياناً أن فكرة تشكيل حلف أو جبهة واحدة أمام الأطفال معارضة الرمز، وأن كل واحد من الأبنوس يجب أن يكون على حقيقته وطبيعته في الحياة وفي التربية ما يؤدي إلى استحباب البعض وتخليهم عن المسؤولية، وإلى تنافس بين البعض الآخر وإلى الانسحاب في الوقت عبثاً بشكل عام. فقد كثر معالي «لم تكن حتى متصافين في تربية أولادنا» عندما كتب أنشعر مع أبي، كان يقول لي «حلاً للمسألة وشجراً في مكان آخر» واضعاً إيان على المستوى نفسه. وهذا أيضاً يمكن للأمور أن يحل بانتهاوض واستشارة بعيداً عن مسمع الأولاد بعنه اعتماد وجهة نظر وإسراعهم مشركين بأسباب الأولاد ولاهلي في الوقت عنه.

لكن كيف شكل حلفاً فيما لا يحمل الأطفال معها لأم هي الوحيدة التي تحمل الطفل في حمها. قبل لا يزال الرحان يقدسون أحياناً الأمومة مرفعون المرأة فجأة ويضعونها على مصبة ما يولد مسافة بينهم؟ ادعى بيكولا أنه متحمس بقدر وجهه الحامس، وأنه يثأر بعمرها عند رؤية صورته الصوتية عند انطيم، وأنه يلمس البطش بإجلال ويتأثر حين يشعر «بالقدمين الصغيرين تتحركان» نكن هذا الجنس يعني فكره مجردة بأسبه

إليه. وهذا نصه بعيداً، بعيداً جداً عن روجه وهو الذي اعتاد أن يشاركها في الأعمال المنزلية، وأن يعد الطعام، وأن يستخدم المكسرة الكهربائية بماذا كما يركب هي الرجه السرية وتخرج نى عندها في الصباح في الموعد نفسه الذي يجرع فيه هو كد بإمكانه أن يتحدث لبي في الموضوع، لكنه شعر أن خبه أمله كبير جداً، وقد عاش بمسألة وقاها حياة من حمها وخضعة من جهته. لم يكن قادراً على تحمل المسؤولية... كما أن الرجل إما أن يكون سعيداً وإما أن يقص قلبه ويصمت!

غالباً ما يكون الحمل تجربة مقصده، تتطلب تقارباً عظيماً بعض النظر عن الاختلافات، فلام تشعر بظلم في أحسانها فيما قد يشعر الأب بأنه غريب عن هذه المعاصرة، وشبه مقطوع عن الواقع ويمكن للمسافة التي يوردها الحمل أن تنعكس إذا ما تحدث الزوجان عن علاقتهما وعن الطعن المنتظر، لكن فينبب بروجته لم يتمكن من إقامة أي حوار حول هذا الحدث السعيد

كان قد تروّج مرتين من قبل وزرق بأربع ذباب، وما هو يُورق مائة خامسة من روجه الثالثة ويتساءل بحزن إذا ما كتب عليه أن يسيء الاختيار: «انظرت على الطفل على العور. أثناء الحمل، رفضت ممارسة الحب وكان العلاقة الجنسية تشكل خطراً على الطفل. كثيرات من النساء الدواتي يعشن مثل هذه الحالة. بدأت تقسم علاقة حصرية مع جسدها الذي لم يعد يمكنني أن ألمسه ومع طفلي الذي يعود لها وحده. كان هذا حالها طيلة فترة الحمل، واعتاد كل واحد منا أن ينام من جهته في السرير وبقيت الأمور على هذا الحال».



تعود بي الذاكرة إلى مشهد حزين رأيتُه هذا الصيف على رصيف أحد المعاهي في قرية صغيرة. رأيت ثمانية يجلس بي طويلاً يجتني شراب الصنّاع بقا لأكثر من نصف ساعة هناك من دون أن ترفع المرأة نظرها وبو لمرّة واحدة نحو زوجها فق كائب غصاف ترافد العمل بدت مأخوذة تمام بدمع يمتد بعينه الصغير برأيه التي ارتسجت على وجهها بشمائل الأولى بدت الأم مأسورة كذب، وكانت بشع سعادته وشعث وتسم وثرت بصوت حافت أيضاً بدم وكابها لا يصدق أنها أنجب هذه التحفة ومحبها الحياة

في هذه الأثناء، بدا الأب خارج الحلقة، ولم يكن قادراً على رؤية الطفل من حيث يجلس إذ وضعت الأم عيونه قبالتها تمام كان بإمكانه أن يعبر مكانه، أن يتحدث إلى زوجته وأن يلفت انتباهها، أن ينظر معها باتجاه عجيبة تلك السابعة، لكنه لم يفعل بل راح يفتقر بحركتي إلى الصرير وقد صجر عن اتحاد مكانه صمير هذا التالي



يمكننا أن نجتمع حول هذا الحدث السعيد، ويمكننا أن فنطق بح «أنت كرماء معاً لنلعب لعبة التشابه أو بطرح أسئلة مثل «ما هو شعورك؟» أو «تشاركك» أخيراً كيف يدرك». كما يمكننا أن نتشارك المعهام فيعض النساء يشعرون بعد أن ينتهي بحساسهن بفرج الولادة وبعد أن يعود أولادهن إلى عملهم، أنهن مستبعدات ومحتجرات في دور يعزهن، ليدوم الحب إلى

الأبد دعونا نستمع إلى نصائح جيرارد ديمع منقول موقع العاطفة مع وصول الطفل نكتي اتحدت مكانتي لم أترك روجتي وحده مع ابنا ين طالب بحضرتي حق العاطفة لكن مطالب، لا بد من أن يتجروا ومن أن يساعد أن مغير الحفاضات أن يستيقظ ليلاً أو يساعد في حمام الطفل، ولنحس أيضاً حدو ساندو التي لطافت حرصت على عبعاد العنابضة، النصف الأولاده والنصف لأحر لزوجها بدت جهدها كي تعال الكل بصحة من العاطفة ومجحت ففي هذه العائلة، ينتشر الحب في كافة الاتجاهات بين الوالدين، بين الأولاد، من جين إلى آخر.

منذ أن مرا بأرمة كادت توصلهما إلى الطلاق، قرر إيرايل وأرتو أن يعتبر كل ما يعيشانه مشككتهما معاً ثلاثة أولاد وحمس عشرة سنة من الزواج، هي مدرسة في قسم الحضانه وعز صاحب مطعم. وقع في حب امرأة أخرى فأصيبت إيرايل مكتئاب شديد وراح دموعها تسيل على حبيبها أمام الأولاد في الصف من دون أن تشعر بذلك، لكنهما تعلبا على الأرملة وهي تمور. أصبح يساعدي أكثر فأكثر في الأعمال المنزلية ويهتم بمسار الأولاد في المدرسة، وزاح بحول محبتي نهار لأحد يجب لحصول أي توتر نحن نتوارن مع مرور الوقت. عندما أشعر بانحب وسم، مرفع معبوباتي والعكس بالعكس أصبحنا كوحائين متصلين ببعضهما البعض».

### أن نحب بعضنا إلى الأبد وإن بشكل مختلف

أحياناً، تصبح الحياة المشتركة مستحيلة بسبب عدم توافق الطبع أو أسلوب الحياة. لكن ما يترك أحقاد الانفصال وسلاشي حتى يبقى حضور رائع ويسقى لأرواح الساعين موحودين من أجل بعضهم البعض، حضور يشكل المعبس ندي نفس على أساسه العلاقات بقوه، تدث الي تسبحو فعلاً أن نعيش.

فرجيل وحسن وسيم في لأربعينيات، مطلق، يندك ثلاث شركاء، أند، منها معسرتان وقد تروح مجد وروجه الآن حامل، حامل حدة. وها هو يعود باب كرة إلى عصبي لاكشمت الحياه الزوجيه مع كات 1، زوجتي الأولى حين كتب في الثانية والعشرين من عمري وقد حسب هذه الحياه معاً العبد بالحيوية! كات بشطبي، وشجعني وشاركني أنحب طفلاً، ووضعنا مشاريع للإحياء، وحفظت مشاريع وهمه كان ما تدب حقيقي لكني تنصرف بعبء فابعدت سنة أشهر في السوت، ونجحت عشقات، من دون أن أتساءل كيف متعيش حصلت بس حلاقات وشجارات مريعه وفي حدة الأيام قررنا أن نسي ما يجمعنا التقت عن حين إلى آخر من احل الأولاد، سم يكر الأمر سهلاً ثم السميت امرأة أخرى تدعى كاتيا أيضاً (غريبة قصة لاسم هذه)، وتصفرتي بعشر سنوات. لم تكن كاتيا 2 قد تزوجت من قبل وأرادت أن نحب طفلاً، كانت كاتيا 1 أول شخص فكرت في ن أحبه أني انتظر طفلاً، التينا في مقي 10.

عروقت عيا فيرجيل بالدموع وهو يري قصصه (تأثر الكثير من الرجال أثناء هذا البحث ما قد يعني أنهم معسكون بالعلاقة معرب نحن) 1. أحبرتها أني ستروى بطفل ربع من مرة أخرى 2. أنسدهن من رذ فعلها وفحاه، سقطت لحلمات كلها وانمحت. امسكت بيدي وسدت سم شعور بالوحده والمشاركة وحبو لامتناه. استعده كل ما جمعا حين كنا معاً: المشاركة، الساعه، الحب. كان يمكن أن تشعر العيرة لكنهم لم تفعل بل أرادت أن تراقبي في هذه اللحظه الهامه. عندئذ، أدركت وبعد خمس سنوات من الانفصال، أن شكل حبي اليوم ثبات وأنا ما رلنا اليد في اليد، وكنت أعاني أيضاً من مشاكل ماديه كبيره، عجز كبير في حسابي المصرفي الحاضر استمعت كاتيا 1 إلي، وتفهمتي وساندني سألني كاتيا 2 ما حجب للإجازة. عندما انتهى العده، شعرت وكأنني لم ترك زوجتي الأولى أبداً ما أكد ما كنت أعرفه في أعماقي وهو أنها امرأة حياتي، حتى وإن لم تعد تعيش معاً. عندما وجدت هذه الحميمية الآن، أدركت أن حبا أقوى من أي شيء آخر.

عندما نتعلم كيف نبي هذا النوع من الربوط، فمن المؤسف أن نخلى عما لدينا سريعاً، وأن نعوم برو فعل بدلاً من أن نتصرف. وألا نحصل بعض الوقت لراجع استشاري للأرواح أو نسمع من هذا المحامي الرائع الذي رى أنه رمز من المؤسف أن نترك صديق بدلاً من أن يسجل صديق الطلاق.

كان غاري يعلم أن شعوره بصوب لا يصاب في الحياة اليومية لكن بعد عشرين سنة، حين تركته زوجته لرحل مع من كان يعثره حشاه أع له، انقلب بها هي عندما تربت عبي هذه واحدة، كانت الشخص الوحيد الذي فكرت فيه احتجت لشخص الجأ إليه وأتبعني به وكانت هي هذا يحدثنا عن عديني على مدى ثلاثة أربع الساعه مسجني الحسان (اعزوز عساه بالدموع)، حين رابع لظانها حب أنا مشيح معاً عندما يكون غاري في العزم، يود أن يشكل شخصاً واحداً مع الآخر وأن يدمج معه بحيث يجد أنهما في نهاية الأمر وقد تعرب وفقدنا محتفظاً سعي بشده فلا يفقد شخص بحيث بعدم أنفسنا كنت نعيش علاقة فريدة، تدافعاً شديداً عند، يصحح من السهل أن يظهر بقا صعبه، وهشاش، وحماقة، أن سرر جوهرنا سحبه بعدي في انعطاف الذاحبي والمعاملة بالمثل (بما في ذلك على الصعيد نفسي) بحيث أن عدم ينمي لاحداً يجد أنفسنا تماماً حيث اقترنا .

بعض العبار عن حب ومعه . وبم لا تجعل عدم تصبح الحياة مع مسجنيه؟ قد يعيد هذا الحب ألوانه لأصدة والبهوي والشعبد، لكن دعونا لا نضل الصداقة الرائعة التي تربطنا

## الركيزة السادسة

### شيء من الكرم

شيء من الكرم والسحاب لأن هذا هو الحب أن نقبل، أن نسمح، أن نرى، أن نغض الطرف، أن نتهم ونفهم، أن ندع من نحب نحو الإيجابية مهما فعل، ومهما حصل، وأن نطلق معه مجدداً من الصفر لأننا نريد أن نشعر في حبه وأولاً لأننا لا نستطيع أن نفعل خلاف ذلك الكرم هو جوهر الحب، وهو ما يدفعنا لأن نعطي بهذا القدر، لأن نعطي من دون حساب، وهو ما يبقينا للأسف في علاقات خطرة يسعي الهروب منها والابتعاد عنها والكرم هو ما يدفعنا لأن نحمل الجبال ولأن نبدل كل ما في وسعنا لنسعد الشخص الذي نحب فسي حرصاً على المال إن كنا من النوع المقتصد، نحسن طاعناً إن كنا سريع الغضب، نقوم برهات طويلة حتى وإن كنا نكره السير على الأقدام، إلخ . لفصل كرم الحب هذا لأننا إذا فهمناه فستتمكن من أن تعيش علاقات تحمل تصادماً أقل، وشغفاً أقل، وخيبات أمل أقل أيضاً وأول الكرم أن نقبل حقيقة أن لكل حب حدوده . .

المشركه (المصعب) أنا موني أمور شريك ولا تری ما  
 بحصصا) وهي سبب في بادی الأمر بصوابها، وعصبة  
 وحیه ملنا لك ما أقیم فی موجد لاحقه وسامح، وبوقف  
 عن طلب ما لا يمكن ان يصحاح به الشريك ب ك حكما  
 كنت صوب رسالة بصديقها، فاعتقدت كثرأ حمدت عليك  
 في المديته ثم أدركت انك لا تستطيعين ان تبصر في بطريقه  
 معايرته أعلم أنك فكرت في حلال هذه الأسايح، وأنا مدني  
 قريبا سعود موحدير كما في السابق سأحبرك ما حصل وما  
 غير في دحيي (د شعربك أنت قادره على الاستماع إلي

بما هو أن يعني ما يسميه الأميركيون «شعورا» اجابا طبعيا  
 نحو الشريك، بمعنى آخر لننطلق نوما من مبدأ أنه حسن النية،  
 وأنه لا نتعمد أن يتروك الباب مفتوحا أو أن يضع حصلة من  
 شعره في قمة (هذه الحصلة تفورك) أو أن يصل متأخرا حين  
 ينبغي أن يصل باكرا، لندخل عن الشك والريبه، فالأحداث  
 ردود لأفعال ليست موجبة ضما، وإنما كانت كذلك فلعلها  
 بعيدا دورا في جعلها موجبة ضما، لنحاول أن نفهم دعوى  
 يعتبر الشريك بريئا حتى يثبت العكس، لنصحه الوقت ليشرح  
 ويقتصر ليفعل ما كان ينبغي أن يفعله. سنسير الأمور بشكل  
 الخفض مع قليل من العطف، وعن التسامح والطف

سداً بعثر ودي بسط الصوء بشكل حدد على المسألة التي  
 نظرحها بوني والد صوب ولم نتقن في انصاف أو رسنه أو  
 كلمة من أعر صديقاتها، كما لم تجدها إلى جانبها يوم دفع  
 وهذا العيب حيرها ومن ثم أحرها ليثير في نهاية الأمر  
 غضبها، شعرت بأنها تعرضت للخيانة، وبأن صديقتها نحلت  
 صها، وراحت تقول في سزاها: «بعد كل ما فعلته من أجدها»  
 وكانت في حالة نفسية يرثى بها عندما أحررت إحدى صديقاتها  
 بما حصص، وطلب أن هذه الصديقة ستستكر هذا التصرف  
 وستعتبرها ضحكه صداقة في غير محدها، لكنها لم تعمل بل  
 نظرت إليها نظرة مشبعة بالأساويه وقال مدنا الطيب الذي  
 تشهد لها به «فأعلمين يا صوبيا، لكن حب حبوردها»

شكبت هذه العبارة بحضة كشك بالسنة إليها (إذا كانت لا  
 برال ما من بالعصص الحاله ذات الهيايات السعد حيث الحب  
 (بالمعنى توسع لنكسمة) قادر على كل شيء كانت تؤمن  
 بالحب غير بمشروط وبجهد الحاض نمالي لكن لا إذا  
 أردنا ان نكون صادقين، فحما تكبر بهر حب ولأسباب  
 متنوعة طرفية (عدم توفر الوقت عدم القدرة على التواجد)  
 نسبه (ألم الآخر يدفع إلى الفرار مثلاً)، علائقية (هذه البيرة  
 العدائية، العتسطة، النواحة، الحرة... لا تحتفل) في هذه  
 الظروف، سحب أقل لا بل قد لا سحب أبداً، حتى صدم يتفق  
 لأمر بأهلاء بأولادنا، بأرواحنا، لأن هذه الظروف تضغط على  
 نقاط ضعف وقصورنا

نظهر هذه الأمور المتعددة في الحب في سياق الحياة



### لكل حب حدوده

من المؤسف أن تُفسد علاقة جميلة لأن الإنسان الذي يحب لم يقل أو يفعل ما كنا نتوقعه منه في ذلك اليوم أو في ذلك اللحظة، أو لأنه تصرف بشكل إنساني وحسب إلا إذا صدمنا التعجب على هذه «الحبنة» أو هذا «التخلف» عن المسؤولية بمسحيلات. وما نرى ما نوع «حدود» الحب عبر أمثلة حية توضح ما نقوله

معاني كاميل من مشاكل كبيرة في العمل، لإحدى زميلاتها عدائية جداً وهي تعطي ملاحظات عن عيوبها البهيمية وهي مظهرها الخارجي. إنه نوع من التعرض. تبدأ كعمل أمورها بشكل جيد أثناء النهار لكنها تنهار مساءً وبحاج لأن نتحدث في الموضوع. نحاول أن نتحدث مع زوجها لكن ما إن نفتح الموضوع حتى يهبط سياسياً: «أفلا ليس مسأله طرفة مدكوه أن يروي السبائات، أن يحصل موالدته، أن يقو بالحيات

في الواقع، لا يحمل ميستيان رؤيه روحه شاحنة وفي **أنتم** الأنتم وجهها فما إن يوه على هذا الحاح حتى تمنكه انزعجه هي الفورة ويحتاج لأن يتحرك، ويتلهى، ويهرب و أن نصمت وتستعيد توازنها الأسطوري فهو يحبها هكذا امرأة قوية ومسؤولة، قادرة على مواجهة كافة الأوضاع وكافة لإهانات. هذه هي حدود مسامحات

إنه حاضر لمتسوق والمساعدة في الأعمال المنزلية

ولاحصار الأولاد من المدرسة ولعيش المسفه بكافة أشكاله كما أنه مسعد تماماً لتحمل المسؤوليات، عندما تعطل سياره كاميل أو لحمل المجده التي كسرت عصفها ربما ان تعدد زوجته واطة بجاشها كذا بذكره نفسه وهو صعب في موجهه أم تعني من كتاب شديد فيهرب بمكتهم أو يحدثا لاحقاً من هجوم كامل عندما تصبح هي أقل ضعفاً، عندما يستطيع أن يطر إلى المسألة بموضوعية لكنه لا يستطيع أن يسمع إليها الآن. وإذا ما أصرت، وإذا ما افتعلت مشكته وشجاراً لتطالب بالاعتماد الذي يعبر أنه يدين لها به لحيه حتى مشاركتها «والا ما العالدة»، فقد يصبح عملاً حراً يدفع الشعور بالذنب، يدفع عن نفسه ويهرب عالياً إنه عاجز عن أن يكون على قد المسؤولية

الضال الآخر هو أدريان المثالي على كافة الأصعدة فهو رجل نظيف، مخلص، يحب زوجته، وهو أيضاً عامل مجتهد، وأب جيد وروح جيد، لكنه شديد القلق وسريع العصص لكنه شخص يمكن الاعتماد عليه والثوق به. يمكنك أن تعتمد عليه مهما جرى وفي الحال. كان لديهما ولدان عندما أدركت أنها حامل بسبب خطأ في حبوب مع الحمل، شعرت بضرورة بالغ حميتها بهذا الطفل الثالث الذي لطفت بمتته وأعلنت به الحبر وهي تتوقع أن يظفر مرحاً. لكنه قال لها هذه الحمية العظيمة «هذه مقررأ جعلت من دون علمي». ثم أضاف يلوم: «إني أن تجهضي ربما أن أمجركا».

أقل ما يمكن أن نقوله هو أن عالم أنا انهار، احسب بأن

السماء أطيقت على الأرض وانهدت صورة أميرها الساحر، ومعنى حياتها، ورواجها، ومستقبلها، وسعادتها وسبب وجودها ما الذي حصل؟ لقد أحدثت حدود حب زوجها على حين عرء إنه يحتمل ولدين إنما ثلاثة لا، نظراً ربحاً لإحساسه العميق بالمسؤولية، لكنه ليس واثقاً من أنه يحدث ما يكفي من الصبر، ومن الصالح، ومن الصحة (إنه شديد القنطري كما أثبتنا سابقاً) سري ثلاثة أولاد صبيان بصحة جيدة، معجزة في حد ذاتها كما أن لديه شععه معاقبة، وهي الآلهة الثلاثة في الواقع تحتاج أن يعرض الوقت تتحمل المسألة وينهم ويسامح و... تعاطف، من المحزن أن نرفض الحياة!

في ما يلي مثال آخر (ثم أمثلة بعد ذلك هناك أزواج)، هو مثل مسال وعود هما لا يكتمان أبداً عن نفسيهما وعن حالتهما النفسية وكان هذا الموضوع من المحرمات هي لا يعرف ما يفكر فيه وقد عانت حائلاً من عدم الحميمية بينهما فكيف شعرت بأنها لم تكتم من أن تتجاوز هذا الحاجز ولم أن تشكل ثنائي كاشها التي لوح بكل ما يحظر بهد زوجها وكأنه صديقة ويعيش بسعادة من يعرف مود سادس الأمراء هذا، وهي تعرف السبب "يشعر ميثاق بصديق شديد إدراك رحمت" أسبوعه "عنتمه تربيته وعائمه أن يكرم عشقوه وحسنه، ووجهات نظره الشخصية وما من مكان في حياته بلقائية، والعقوبة، والحديث عن الذنوب هي بادي الأمر، كان هذا البعد يحزنني وحاولت مراراً والنس أن أدفعه لكي يتحدث عن ذاته ويكشف مكنونات قلبه لكنه لم غضب وإنما

شعر يصيب شمس محب بر حبيب سرياً في تيمنه الأمر اعتدت هذا النمط من الحياة الذي أصدقه أروح بهم بما افكر فيه أو أشعر به لكن، لحظي في نهاية الأمر متحفظة مثله

لا توقيد الحدود في ربحات أخرى بالعلامه الإنسانه الحميمه بالاعلان الحسيه "لا يريد شريك أن يفعل ما أحب". في مثال ماري منظره لكنه مؤثر، فهي تحس الرحان منذ عرست للاعتداء جسدي في صعرها مسجاور الضاصيل المربعة بعصمه بشير إلى أن ممرسه الحب بالمسبه إليها محبه يصعب عليها محاوره لا يمكن لزوجها أن يقترب منها من دون أن تشعر بالخوف من دون أن تتذكر ربحاً عنها الماضي وتتصقب عسقا مما لا شك فيه أنها تجهل معنى كلمه تمتع بمداغيه" قرر قدر ممكن. عندما مارسا الحب للمرة الأولى، صرح ابتلا "لكن ما الذي وعدوه بك لتصبحي في مثل هذه المرحله؟ لقد فعلوا بهد الأسوأ إلا أنه تقبّلها كما هي، بحث كلنا كنهه كما نعلم أن نخرج للسير لمباحات في الريف، من دون أن تحلله وجهتها، وأن تعرق أحباتاً في صمت عمس وان يحاف على صعرها (الذين أصبحوا كباراً)، وأن يساع في مساعدهم وأن تحيطهم بالعبه إلى حد حقهم بهدي حوفا مر أن يحصل لهم مكروه، المنكروه معه الذي عاشته هي نعم، محب ماري حدود لكن أن يحبها الشريك يعني أن نمنع بالكرم بالارم لسفلهه كم هي، ولثلا يطلب منه أن يكون امراه اخرى فان محب هو أن تتقبل الإنسان بكليته ومن دون سخرية، وألا نرفض العيوب والمسيحيات وان نرحب

يكن ما يحب، وأن بعض الطرف عما لا يحب إنما لا يستطيع أن يعيره

قروا بجرده لإمكاناتكم العاطفية ما الذي تستطيعون تقديمه وما لا تستطيعون؟ ما هي حدودكم وحدود الشريك؟ بعد هذه الجودة، تذكروا هذه الحكمة: «لا تطلبوا التين من شجرة النخيل».

لكل واحد منا حدود، والمحبة لا يستطيع أن يصنع المعجزات. يعترض غيوم عقد أحب شارات كثيرة، وكان مستعداً لأن يفعل أي شيء من أجلها، ورغم ذلك في الواقع، لقد هجر زوجته وابنته وكل ما حبه في العالم من أجلها. كان محبوباً محبوباً، محبوباً، محبوباً، وممر ثم عاش معاً مدة شهرين ثم سرقت «ماداً» كانت الحياة لا تطاق، لكثرة البوابات والتهديدات والشعاع كل ما فعله بوجد صداد عليه كقصص الصرب على الصبح شعر بأنه ضعيف، تابع، سريع العطب وهش بين يديها ارتطم في إحدى المرات بقوة برجه من دجاج فيما هو يحمل ابنته بين ذراعيه. عندما قرر أن يسعد ردم لأموالاً فقد تجاوز الأمر الحد ويكاد يوصله إلى الجنون. إذن حتى هذا الحب المجنون له حدود هي توارده، وصحته العفنة، واستمراره في الحياة

لم يكن الحب يوماً غير مشروط، وهو ليس بأي ثمن لكلا

الطرفين ومعرفة هذا الأمر تفصيلى إلى مزيد من السلام بعدم كميل أنها لا يستطيع أن يتحدث عن محاورها، وهذه هي الحدود التي لا تسمح ليأصفيها بحاورها ويظهر ثلاثة احتمالات في سواها: هذا الوضع أولاً، الاستمرار في طلب المسحبل والوجه بحر الصدم الحتمي ثانياً، الاحتفاظ بالأمر بدلاً من ذلك، وانحصر لنواقع وهذا محزن، أليس كذلك؟ ثالثاً، البحث خارج الثاني عن سبل لإرضاء الحاجة التي يعجز عن إرضائها صفة

عرف روح ماري ساة أخريات وما كنت هي سمومه حتى إنها لم تشأ أن تعرف شيئاً عن الموضوع تفصيلى كامل بمحاورها بعددتها التي تستطيع أن تحدث معها في كافة الموضوعات وماذا عن آخر؟ لم تحتفظ أنا بالعقل لكنها طورت علاقاتها الاجتماعية كلها وكرت مجدداً على حياتها المهمة أصبحت تهتم أكثر بأولادها وأبناء أخوتها فبدأ زوجها علاجاً يعيب ليسعد على قنعه وخوفه انديين يسمعه من العيش ضد رمن بعيد. تعلمنا أن يحولاً هذه المساء الروحانية إلى وضع إيجابي ما رالا يستفيدان منه.

إذا أن بعض الأوج يبدوون حالين من الغيوب، وكان شيئاً لا يحول دون تقاريرهم. ومع ذلك

في السابعة عشرة من عمرها، نمت إميل وميلاً لها في المدرسة الثانوية شكل مثارة حياتها منذ ثلاثين عاماً لا يمكننا أن نحكم بشيء أكثر تعمقاً، فهم يتشاركون في كافة المهام ونشاطات. وهم متفقون دوماً، ويتفهمان الرغبات والأدق

تذكر أن أي حب مشروط، فهذا نكته بعدد صباعا وبنيها  
كلها عجز أو عجز احدون عن أن يكونوا على مستوى فكرنا  
عن الحب المثالي

### الحب المشروط

شعر عند بداية اللقاء بحدود الزوج وبحدود هذا الحب، تكفي  
بضعة أسابيع لمعرفة أننا التقينا شخصاً مثقلاً، امرأة مستقلة  
لن تفعل إلا ما يحلو لها، رجلاً متسلطاً يلغي محاربتك لتثبت  
وجودنا، امرأة لا تهتم بالجنس يتأنأ الخ... لكننا نستقر لأن هذا  
الشخص يسحبنا بقص النظر عن عيبه هذا، وربما بسبب هذه  
العقوبة التي نحلم بتدبيرها والتي تبقى الرعدة مستمرة، وطالب  
أننا يبقى ضعن هذه العيوب الأساسية التي شككت جرداً من  
العقد الذي انطلقنا منه، فنس يتعزز الزواج لأي خطر مشروط أن  
تلدن ببعض الحدود

تزوجت مغالي رجلاً تعلم أنه رير مساء، وهي تمتثل من  
الوضع طالب أن حباته عذرة لأنها اختارت أن تعيه رغم ذلك.  
زنا لو أصبح ذات يوم وفاء، لامرأة أخرى مستعتر هذا حياته  
مريضة وإن لم يعد يرغب في ممارسة الحب فس يكون الرجل  
نفسه سينكسر جذب من حبها له

في الواقع، تظهر المشاكل عندما يتم نقض العقد الأساسي، أن  
يكون للمرأة عيب فلا بأس لكن أن يغيره فهذا ما يعيشه الطرف  
الأخر على أنه حياة، إحلال ونقض العقد والمثال على ذلك هو  
يرتلان، رجل التطرف والعيافة إنه يفرض في كل شيء.

و لأفكار صبي كان مكتفياً بنفسهما إلى حد أنهما سم يرمعا  
في لإحباب ولم لاحظا؟ أم رافهما لمعوا من رؤيتهما يد  
باليد، وانتعدوا شتاً شتياً، إذ لم يرو ما يمكن أن يقدموه لهذا  
نشاطي الراضي بما لديه إلا أن هذه النتيجة سبب لهما الخوف  
في نهاية الأمر. وكلما تقدم بهما العمر كلما دبت فيهما الدعر  
لمكرة أن يموت أحدهما ذات يوم، وعندما خضع راوون أثناء  
فحص روتيني لتتظير للقولون فحصل خطأ أدى إلى ثقب في  
جدار أمساك به سيموب واصب بالدعر وجاء نروح نكهة  
بقية مهارة انهيار عصبي وإعادة نظر في الزواج. وثلاً تبقى  
تابعة بهذا العذر للرجل الذي يحب، سم تر امامها سوى حل  
و حد الانفصال سم بعد أي حل آخر

بحسن الحظ أنها أدركت أن المشكلة ليست في رول بل  
الطريقة التي نحبه بها. والاصحى به نكته بلعجب بدرجياً أن  
تكون حياتها مستقلة، إلا، يمكنني أن أقضي يوماً جيداً حتى  
إن لم يكن هو بجان جيدة ما حصر به أي مكروه ذات  
يوم فأعلم أني سأناور المحبة سأحدث إنه، وسيتبقى دوماً  
معني، يعني بها صبح سيدة عجوز تتحدث إلى الرجل الذي  
ينله، لكنني أعلم الآن أنني لن أموت إذا ما توفي هو

إنه لكل واحد ما حدوده، أمور لا يمكنه أن يفعلها، أو  
أن يصحها يبقى أن نهم هذه الحدود ونضمها فلا نتحدث من  
دون فائدة، ولنا نتعذب ونعذب الآخر. يبقى أن نتعلم أيضاً  
هذه الحدود لعيش الحياة بصفاء وهناء أكثر وثلاً نعصب من  
أنني «تقصير» قد يمسد الحياة نروحه يصبح أكثر حكمة عندما



الشريد، التدخين، العقامة، للضغط، ممارسة الحب... أما زوجته فهي صوت العقل مقارنة معه إنها تهدئه، تعيط به، وقد تنسج رواجهما على هذه الأدوار الأساسية يمكن استثماري التي يشكلانه أن يستمر طالما هو ضمن هذا الإطار، إلا أن الأمور ساءت يوم تغيرت المعطيات، يوم أظهرت أنها «مجنونة»، عديمة المسؤولية، متصرفة، متقدمة العاطفة. ولم يعد هو يعرفها بعد أن اضطر لأن يواجه الشيكات من دور بصيد، وعشقها لرجل آخر، عشق وصل إلى حد أنها فقدت عصبها. وبعد أن أدرك قبحه للمشكلة، وضع حداً للهوى، الفجاء، الكمول، المساء وسحق المسؤولية من شخصين عديمي لم تعد هي تعرفه فهذا الرجل الحكيم جداً الذي يهتم بالروحانيات لا علاقة له بالوجع الذي عرفته في بدايتهما. لم يتوقعا هذا لا تفتروا الأدوار الرئيسية فالحياة وفقدان الحب أمران محتملان في هذه الحالة.

### التخلي عن محاولة تعيير الآخر

يتحمل الثاني ثقل الحياة اليومية فضلاً عن ثقل الاختلافات المرجحة، ولأبهر الساحر أو المرأة العنيفة لا يرت حذاءه، يرتفد كدماً عاد من العمل في المساء. ومن ثم يسوق الفرس السخيف أن تعقد أعصاباً لهذا السبب يستجيبه لأحد العيب جره منه أو منه. قالت صوفي في يادى الأمر، كان عدم ترتيب زوجي يثير أعصابي. أما الآن، فأطبع قبلة على خده وأن آخذ المعطف من على كتفه لأعلقه. لم يعد لأمر يزعمني فهو كذلك. أدركت أنه يحتاج لمدد الكثير من الجهد لتعير ومن الأهم أن تصرفه هد يسر موجه صدي بل لأنه لا يفكر

في الأمر. يماجنني أحياناً يفعل معصية و علم أنه غير ذلك من أحبي، لتسعدني. وأن اعتبر هذا التصرف لفتة حب منه. اه كم بود لاسيم في سيرة العلاقة العرمية أن يكون الشريف مثالياً من نأفه النواحي، كم من المصع أن مروح الرجل الحارق أو المرأة الحاد، ما من شيء يحول يساً ويس الجنة. أذا، حذد، بحس، بصحح، وشلاعب بالعيب اللعين. مفضل روجاً أو روجة على مقاصد، لكن مع مرور الوقت، وبمعل الحس من حوص الحروب، سوقف من طعب المستحل، وبعل هذا أفضل.

حسب طويلاً بالرجل أو المرأة العنيفة، ونحن سنقل إلى الحياة المشتركة والصورة مع في رومنا، بعد أن ألق قصصاً عن الحب المثالي. كتب وفي الوقت عيه، يلتقي بعض الجروح في الطمرئة بعد أن صطدمت بأهل حركوا أثراً في يومنا. ونحن نعين إلى حيدر سركاء يشبهونهم من حدث يرودتهم أو طريقتهم في التهرب ذوماً على سبيل المثال وبمواجهة هان الصغرة ولكسب الحب، سبيل كي يحية هم. حين يصل إلى أهدافها ويغش قصه حب رائعه. ذكنا لا سجع طبعه الوقت وتعود طبيعة العتمدين لتظهر وتطالب بما هو حق لها. هنئذ، شعر بحية أمل من هذه العلاقة التي تفتت ما لا تجعلوا حية أميكم تتعاطف بالمقنومه تزجج الرغبة وحافظ على جنونها.

ونأتي إلى العلاقة مع جراح الحب القديمة التي أصبنا بها فقصدت السابعة لسعنا بقوة ما يجعلنا ننظر بريبة إلى العلاقات

المرامه التي تنطق بسرعة فائقة، ومعرف بعمق الحب لأني  
ثم نسجى عني مستصف الطريق، وهي هذه العلاقة الجديدة،  
بصرف حذر وبقظة وبدو مستعدين للرحيل عند أول كلمة لا  
بمعجب، وبمعجز الطرف الآخر، هذا الآخر الجديد الذي يحب،  
عن مهمتها وعن طمأنئته، لا بل يزيد أحياناً الطين بلة

وهكذا، نقضي قسماً كبيراً من حياتنا ونحن نخدم بالحب  
ومسراته، حتى نشعر بحياة الأمل؟ ما الذي يخبئ أهدأ؟ هن  
الأمر بهذه الأهمية والخطورة؟ يروي بدير «أشعر بحبه من  
كلما سارت الأمور بشكل مغير للصورة التي رسمتها في  
ذهني، وغالباً ما يكتم الخطأ في التفاصيل... زواجي على  
سبيل المثال مقرنه جداً من والدهاء وهي من البخ التي يحب  
العائلة والذي لا يتوانى عن فعل أي شيء من أجلها هذه  
المسألة تعرجني لأني خلت المرتبة ثالثة ما يعصبي أحياناً،  
أرى هذه العلاقة صحيحة جداً وجميلة جداً فيما أحدها عليها  
أحياناً حري لأني لم تقطع حبل السرة ولأني لمس لأولوية  
لديها... حانة حري فكثرت روحه من الحديث عن نفسه  
حتى مع شخص بالكاد يعرفهم... فسكنت بأخلاق حري من  
أن يتم إهمالها وتجاهلها... أحتمل الأمر حين أكون في مزاج  
حسن، بما حين يكون مزاجي سيئ أقول في سري بها لم  
أحسن لي بدأ هذا السار من التسامح وحيية الأمر من  
مرجحه الخطورة... حدثت بروح بسيط جداً ينصرف بحضوره  
على الأشخاص المعرجين من وفور حيث بلائحه المدعويين بطول  
ويظنون بشمل أشخاص لا عرفهم وتود هي أن مدعوهم

بعينهم، لست أفري كيف وصل بنا انجذبت إلى هذا العرس  
والرر الذي يشر عند الخروج من الكنيسة... كتب رقص سماه  
لهذه التماثيل السخيمة والمروية للعاية برذات وقد جرحها كلامي  
بأن هذه تماثيل نمست بها فعينه تشحروا شحراً عسف وكذت  
أتركها في قفلة أبيه من موعد انرفاف بكمها استدركت لأمر  
في آخر لحظة

حيناً أسوع من المشاكل ثم يعد يحصل انوم بعد مرور عشر  
سنوات على زواجها فببر بسبه حين يساع في رد فعله «عند  
ذكرت أنني رسمت نموذج في رأسي يجب أن يتطابق تماماً مع  
الصورة لذي، يحرق غضبي... أعلم أنني العيب دوراً، وأن  
مرحي العكر انوم حتمتها في الأمر وسيتقبلها في العبد  
عندي أهدأ وأراجع طوعاً أكثر من الماضي أقول غالباً في  
سري «لا للأزمات، لا للمشاكل، لا بدشجارات» فهذا يسبب  
ذلك الألم... وتمز الأرمه، أو أنافش الصالته مع زوجتي،  
فمن حسن حظك أنك قادرين على مناقشة المسائل التي تسبب  
مشاكل بيننا، وهذا يقربنا على العود من بعضنا (الاب)، لم أعد  
أحقد على زوجتي إذا ما حاب أمني بل على نفسي ربما لأن  
هذا يشترني أعتقر إلى السكينة والهدوء والتسامح والافتتاح  
المعكري

### لا تأخذ اكل بالجزء

يسبب ذلك الفعل هذا الكثير من الضرر لقصاص حب لا بد  
أنكم سمعتم بالأفصال العظمي المعجاني الذي يصيب بسبب

تفصيل ناه لا أهمية له لتتخيل عشاء رومانسي مع شخص يعجبكم: العشاء جميل، الجو العام مريح... الأمور كلها تسير على ما يرام، وفجأة يأتي التصرف غير المعبود الذي يبيح جميعه الشخص يصيب الماء إلى مشروبه، تحدث صريراً وهي تأكل، يرسم على وجهه عسر نكرهه، يركب خطأ دعوى، وينتهي الأمر تزوي مبرنام قصتها. لاحظت حلاً لأشهر كتب مبيعة به إلى أقصى حد به ما جعبي ابني بساعات وان انظر إلى هاتفي الخلوي بانتظار اتصاله أو رسالته كما رحت أنحقق مرراً وتكراراً من مويدي الالكروني بحثاً عن أي خبر منه وفي أحد الأيام، دفعني الشوق إلى التوجه إلى محيط مكان عمله فريته في سيارته يسعد للانطلاق عائداً إلى منزله كان رد فعله سحيق حين رأيته قدلاً من أن يتقدم مبني ويلقي التحية علي قائلاً به ثم بعد يربع في روشتي، غاض في معدده فلا أراه وكأنه بحر في مهمة مرمية، لذا نصره جباناً وسحب إلى حد أنني انفجرت بالصحك مدا مشير للشفقة! لكني لم أكتب بل تقدمت من سيارته ونقرب على برجاج لأقرب له أرايكن! ورحبت أضحك أكثر انتهى الأمر، فرجبي أعظم تحول إلى رجل مسكس ثم بعد يؤثر في أهدأ وصبر قدره على العيش من دونه صبحت حرة!

لو حصل هذا بين زوجين، لما كان الحكم نهائياً بحسن الحظ. إلا أن هذا الميل إلى الخلط بين التفصيل والشخص، إلى التوصل إلى استنتاجات سريعه، إلى نتائج نهائية انعقاد من حركة أو كلمة لم يعجب، ينصني إلى إعادة النظر بالعلاقة وبني

شجارات لا طائل منها. يعطي بلير مثلاً على ذلك: محتكر خطيتي الكلام، بالتالي لا يؤنسي لاهتمامه من يعني أنه لا يحس ترعب خطيتي في أن تفسر فستان أبيض وفي أن يؤمن الأزر عليها يوم رداها، فهي جالسي ثم تحرق من أحلي.

الح

قصتي الكرم والعطف

نقصي الكرم والعطف بأن اعتبر الآخر بريئاً حتى يثبت العكس وبأن يمنحه الوقت بيقوم بما فتوقه منه بصبر وثقة. حتى وإن اضطررت إلى انتظار عشرين عاماً فتوصح هذا الكلام، إليك قصة بنت مسلمة روتها ناديا، أعيش مع رجل متفكص من حين إلى آخر بشكل محيف ليثبت سلطته قد يحتمل رؤيتي لأشهر وأنا أرتدي معطفاً يكرهه فيقوم في أحد الأيام بقص اكمامه من دور سابق إنذار لتأكد من أنني لن أرتديه مجدداً في فصل الصيف أهدتني أخته بنتاً باسمين بمناسبة عيد ميلادي فوضعتها في إحدى روايا غرفة الاستقبال

ومرت الأسابيع وكبرت البنت وامقدت وتشابكت أعصابها مع حال السناوة ورج يفوح منها عطر مسكر أبدى نب العنبر بعض الانزعاج ليس إلا لكن، وفي إحدى الأمسيات عدت إلى المنزل لأجد بنتاً البسمين معطوعة الرأس قصي عليها! ما من أوراق، ما من رائحة... ما من هدية. بلغ بي الغضب مبلغاً بالظلم، فركت أصوحي وأتبعته بالتطفل، بالاعتصاب، بالسرقعة.

أخيراً، استخدمت كافة الكلمات التي حظرت لي لأصف ما لا يوصف وطالبت باستبدال مبني العالمة على الفور إن لم يكن بنقطة يسمين فمسة أخرى جميلة وغالية وكبيرة بقدره. لكن الرجل لا يحب تلقي الأمر، فم يتحرك قيد أنملة كما لم يبدو حرجاً. كلما تشاجرتا تعود قصة نبنة الياسمين للظهور ثم أنسى.

بعد مرور عشرين عاماً، أمضى رجل خيامي يوماً مع أصدقائه فيما اشغفت أنه يتنظيف الحول (سدورنا عائلته قريباً). وعند المساء عاد إلى المنزل حاملاً معه حقه من الورود «لتعفري لي يومك الذي لم يكن مسكاً أبداً» شعرت بأنني أدوب. لكن خسر ما الذي أحفاه في العمر قرب الباب الرئيسي بشيء من الحجب؟ نعم، هنا صحيح، «نبنة ياسمين» بدلاً من تلك التي كانت لدي قس عشرين عاماً.

## الجؤوا إلى أنواع أخرى

### من المنطق الذكوري، الأنثوي

عيب أن تتحلى بالكرم الكافي لندرك أن طريقة التعامل والحضور ورد الفعل ليست هي نفسها عند الجميع، فنحن متأثرون بقرود من السيطرة التي تركت في داخلنا آثار سيطره، وخضوع، وواجب زوجي، وسهام تعود لدرجال وأخرى نساء. يطبع هذه الماضي عقيدتنا ويؤثر في محاولنا، وشكوكنا، وشعورنا بالذنب.

وهكذا، توحي بعض الباء بأنهن يتمكن من الرجال عندما

يصبر من وكأن رواجهن عمر موحودين، عندما يخرجن مع صديقاتهن: وعندما يتكهن عن جنس الرجال، فم يشاركن أسرهن وجنهن رجل فم كل البعد عن الرجل الذكوري المسوك من جهة أخرى، يبدو الكثير من الرجال مستعدين لوصف امرأة المعتززة، التي تعمل وتعود مياراتها كسائق سيارات حين تذهب إلى المتجر بشراء براغي، بامرأة «الرجولة السلور». لا إذا كان يحشى «المرأة العوية» التي تكس داخل كل امرأة جميلة، بما في ذلك روجها.

نصل إلى الأرواح وفي أذهب حليط من الصور وتكمن مصلحة الحياة المشتركة في أن شخص من هذه الصور يهايب هبدر، الرجل الذكوري أن مسح لأرض لا يلحق أي ضرر برحولته، فيما ندوب امرأة الحارفة من أحضان فارسها الشجاع هي تستنح أنها تستطيع أن تدير فريقاً من العمال وأن تحوّل إلى فناء حادثة في الوقت عيب. إذا ما تمع بالاعراج فممكن بلحية الروحبه ن نعر ساعات، ما قد يشكر مصدره بدل على الهوية الشخصية و/أو فرصة مموحه بروحين كي يسكر الثاني الخاص بهما، بعيداً عن أنماط المتوارثة التي بقصي بأن يقرأ الأب فيما تقوم الأم بأعمال الحياة.

لننكر في ما يقدمه الشريك وكيف يفعل ذلك، في الوقت الذي خصصه بهذا العمل أو ذاك، في ما يفعله من أجلنا أحياناً، يبدو الرجال وكأنهم لا يقدمون شيئاً (بظننا) فيما هم واقفون من أنهم يحسون التصرف وذب بسبب عقبة النساء في شيء فمهما أحياناً يفعل متطلباتنا الخاصة



أرادت ييلودي لغات اهتمام، إظهارات وهدايا صغيرة لم يكن يحصل عليها. لكن عديم، كانت تسمى من حين إلى آخر بـ «قوة ورود لأن والد زوجها اعتاد أن يقدم الورد بروحه». لكن ما من شيء آخر عذب به كان يشعر بأنه مثالي، فقد أحبها وهي ضالته وعندما زادت طفلتهما الأولى جنس الأنثى معاً وراح يعمل كالمجنون ليطور عش الزوجية، ويوسع المنزل كما يفعل رجال العرب الأميركيين، وكما فعل رجال عائلته كلهم من قبله. أصبح كمثل أمطوري يحرق بلمعان كل صباح ليعود بالحجر السومي. وكانت هذه طريقته هو في التواجد والمطاء.

ربما كان على ييلودي أن تشده من ذراعه ويذكره أن الزمن تغير، وأنهما بظلال يحرجان معاً في الصباح ليراحا السماء المكشوفة وعملاً منطلياً. «أب تقول به إن هذه السحابة غريبة بوريع الأدوار ربما عنها ن شير لنية الرعب في التحدث وفي المشاهدة أكثر بيجفنا الصعق وساح لهم فرصة التلاقي وأن تشرح له أن المحاربين يحتاجون أيضاً لمراحة

لا يمكن لشباب الاحياء الحديثة أن يجلسوا كأنهم في مقاعدهم فيما راحاتهم يعمل في المطبخ، فهم يحضرون المائدة ويساعدونها في عملها. وعندما لا يفعلون ذلك؟ لعلمهم بمزاجهم مرحمة مساعدة لأدوار الذكورية المعيشية. عندما أحري تصدحجاب في الممر، أشعر وكأنني أحكي كوكبا بها تحظه حمسه جداً، وشذو بس بالنسبة إلي مع امراض الشتاء، أرعب في أن يسعم لأولاد بالذبح، وأرعب في وضع عازر

كي أحميمهم. إنه تصرف يسب عن حب بالنسبة إلي. وهذه نظريته، أفوم مهمي، أشعر بحسه أمل كبرى عندما لا تنتهم روجتي هذه، عندما يسومي لأبي لا يصعد في المطبخ.

لستهم مارسيل وغريغوري وفست وغيروهم عندما يعودون إلى عمال الرجال. لكن لا يدومون إذا ما وصعب الورقة عند عودت من العمل ودونا الجديد عن الباعيت التي لم نعد في المشر كما اعتادت أمه أن تفعل. لستهم الرجال أيضاً هذه الرغبة في الحديث من أجل الحديث، من دون الحاجة إلى مصافحهم أو حلولهم. فعلى مدى قرون، كان الكلام وسيلة دفاعا الوحيدة، وسلاحنا الوحيد ضد الذكر المهم، سواء لأب أو الزوج، الذي يتخذ كافة القرارات. يرى الطبيب النفسي صمويل لوياسيه أن الكلام هو رد فعل خاص بالخرب، ووسيلة شهرداد الوحيدة تبعد الصعق النفسي الذي تسببه المهام المعيشية بساء بعصر الحديث، في الممر كما في العمل.

### الأسئلة التي تتركها الأرواح

نحرص اليوم على أن نسمع أصواتنا وعلى أن يلمحنا الآخرون، كما نريد أن نكون محقين وأن نُبرز استقلاليتنا الفكرية وحريةنا. لكن ثمة خطر يتهدد العلاقة ويمكن في أن نصم الأدباء عن صمغ الشوك، للمخلف حكماً، إن لم يكن لديه الحاجات نفسها. وفي مواجهة شوك يفاقتنا بعائنه، بتطلبه،

ما الحل؟ أن نقول لمشريك من حين إلى آخر إننا عملنا بصماتنا وأرائنا على الرغم من الاستقلالية العريضة على قلوبنا. أن تظهر له أننا اعتمدنا طريقته في التفكير وفي رؤية الأمور إنَّ لاجل من نوح: «الفكر غالباً في ما قلته لي» مفعول يوردي مفعول عنارة «أحبك» يرددها أكثر من مرة «لا بها تعني» «اعرف» «بأنك شخص ذكي، قيم ومهم بالنسبة إلي» «ولا تتفجأوا لاحقاً من معنوياتها السحري إذ سترون ابتساماً، دليل استرخاء واستعانة بنقطة...»

### قَدِّروا الاختلاف

غالباً ما تهكنا بعض الاختلاف، وكثرة ما حلماً نصف البرمالة، يرحل أو امرأة «حدثت من حلم» يصبح مستعدين بلعب أحفظ الأرواح النبعة، حيث يبدى كل تفصيل خارج عن الإصدار لعدم كعطفه كغالبه عندهم الكلي بالحصار، نحن نحسب شوام نروح ونحسب هذه لأسسه في البداية، إذ نوجه التصرفات والحوادث نعب نعب «الظهور على أشكالها تقع»، فتقوي بالناسي هد الحب الوليد ونضع أنفسنا واد هذا النقاء فزيلة «مثنى ثمانية» «لا أن الوهم لا ندوم طبعاً» كما يمكن أن يكون مشاهدته إلى هد الواحد فما نحن من جنس من مختلفين، وعن أبوين مختلفين، كما لم نعيش الماضي نفسه والشجائب نفسها... يمكننا أن نتفق على العيم، ولأفكاره والرعيات، ولأحلام لكن أراء وعادات وأفكاره تختلف شأن نقاط عديدة وكلمة عاشرنا بعضاً أكثر كما بررت العروقات

أكثر حتى تعود ونصغر بعض التبادل في ما بيننا على امتداد الحياة المشتركة

ومن العريب أن الاختلاف الذي يقدره ندعيه لدى الصديق يصبح مصدر خلاف واحد من ضمن الأرواح ربما لأن الصديق هو الصديق فيما شريك في الثاني هو أن ثمة الكثير من عاصي، والكثير من الحماسه المفرحة أيضاً وفي هذا لأطار الحماس، يظهر نقاط لاختلاف كدهات، كعدده نظير (أنا عبه لأبي فكرت بهذه الطريقة)، كطريقه لتحتني عن نشاني أو لمقدن نحن ويجب ألا نسي التمد من ألا نهم إنما ينبغي أن نعرف كيف نشرح أفكارنا ومشاعرنا بدلاً من أن نأمل أن يفهمها الآخر (كما كان الحال مع أمي في الطفولة)

دهويًا يعني أننا نعيش ضمن ثنائي محتلط وأن لكللمات والحركات وعادات معنى محلياً لدى كل واحد منكم من أزمة حصص لأن حد الطرفين يسي أعداد ميلاد والمصائب المهمة حد من الطرف الآخر، فما هي سبت مهمة أنذا ل وحدة الوقت والتبادل يسمحان بتعلم قواعد مشتركة، تصرفنا كريستوف، 32 سنة، يدك حين حدد لصديقه معنى الكلمات بالنسبة إليه «عبارة اشعب إليك يمكن أن يعني فقط أبي أحبك أو تعني أنه من الضروري أن تنصني بي ولا سأعير كل ما بيننا قد انتهى»

نعم، يشكر لأحر قارة عيب اكتشافه، قارة نعيم بما أن الوائاً، وانطباعات، وقصصاً وانفعالات ومشاعر جديدة تطبع

مشهداً كل يوم. ويسبحي إلا نساء إن بدت طرقها وحرة وعسيرة حاداً، وتُزل وصوحاً من طريقه نحن عليها فقط. نصل برحله بحدادته، ومما جاتني وعجائتي وإن برك أن موته المسافر تجعل البلد مثيراً للاهتمام

### الزواج والطلاق

عندما يحصل شجار وبعد عشرة من الحود، يعد أحد المتخاصمين في لحظة من اللحظات بدء سعي لإقامة الصلح، أو يطعم قبله أو يقدم اعتذاراً وقد يعود أحياناً وكان شتاً لم يكن وبصرف كتحصى بزيء لم يرتكب أي خطأ لينطلق على سبيل جديد ويمحو الحصاص

يبدو وكأنه يصي الأمر ولأنه لم يتجرأ لارمه بعد جد الصلح أمام خيارين يقتضي الأول بإبتلاع الشكوى واعتراضات والدخول في لعبة التفاوض أما الثاني فهو دفع اليد الممدودة، ورمي الورود والعود إلى الشجار مع إضافة القليل من الفلفل يعتمد الأمر طبعاً على طبيعة موضوع النزاع والضرر الذي لحق بما لكن قيون الهدنة يبقى الموقف الأفضل، وإن اقتضى الأمر أن يعود إلى نقطة الخلاف أو الإحباط عند بسوء الهدنة ببقاء إلا ينبغي من دون شك أن نتحدث في المسائل التي يثير القصب لكن فسنظر اللحظة المؤقتة حين نكون ونقير من أن لدينا الوقت لمطرح المواضيع، ولستمع إلى الحجج، ونستمر من الرد عليها، الخ... تقع شجارات كثيرة لأنها متوترين أو لأنها على عجلة من أمرنا ما يجعلنا نتلفظ بجملة مقتضية تتجاوز ما نفكر فيه... لذا، دعونا نختار دوماً سياسة اليد الممدودة.

### لنتعلم كيف نعيد الفطر

سطر إلى انقشه التي في عيب أولاً، وهذا هو الأصعب سرعان ما يعتبر أنفسه ضحايا نعيوب أزواجنا فيما الأخطاء والعيوب مشتركة. في حين وجود جلال فقد احترابه على الرغم من انعيوب بكيرة التي تصل أحداً إلى حد العرص إلا أن هذه بحارات السمته تحمل اسم عارص هو السعية المشتركة التي يقوم على احتار شريك ذي مشاكل مثلاً يرى مشاكلنا، فيصبح الشجرة التي نحتمي العاية ويساهم المركب على عيوب الشريك في حجب عيوبنا (في نظره نحن) وهكذا، تصبح مشكيت الوحيدة هذا الشريك الذي سر بقدر المسوى المطلوب، والذي يتحمل مسؤولية كافة المشاكل لأنه يشتم الكحول، ويقامر، ويكتب، ويصرح حالياً ولأنه لا مبال وعديم الاحترام... وهكذا يمكننا أن نسبق طابع المثالية على لأن المثالية التي وقعت صحية أكثر الأرواح عدم مثالية، هذه الروح الذي يمكن أن يرفعنا إذا ما تحسنت لأنه سرور يغير الصورة التي كونها عنه وعن أنفسنا وفي غياب أي سبب للشكوى، سارع إلى خلق أومة، وتوجيه اتهام، وإلى تعكير الصبر لنقع مجدداً في العذابات والآلام التي تناسبنا.

صا لا شك فيه أما بالغ فعالية النساء اللواتي يتعرضن لنصرت والعنف المبرري بروح في يادى الأمر رجلاً معزول لا يعصونهن، ولا تدخل هذه السوسة في دائرة الرعب الجهمية إلا بعد سنوات من الروح وبعد أن يُروغن بولدين على سبيل

العثان على أي حال، عديم أن تتحسب الأحكام ذات الانجاء  
نوحه التي تجعل من الصبح ومن لآخر الحلال القديمة في  
مواجهة ناسل، الع فهد الأحكام تجعل نساء وساهم  
في وضع عشاوه على عيوننا وتمسنا من التكمير في عيوننا  
وأحطابنا الحاصه ما يجعل معرضين حتى بعد الانفصال  
للوقوف مجدد على شخصات مبني وعلى قصص سبه

وفي هذا الإطار، دعونا نتحدث قليلاً عن الحانات التي  
تؤدي إلى انفصال معظم الأرواح، هذا الذي يحول نعيم  
العدار، الوحش، «المحارة»، «المقروء»، الح في الواقع،  
عندما ندوس أسباب الحانة نرى أن أحد لم يندفع لآخر جيد  
بداية ون لأدوار الرئيسيه ثم تعبر قط عطفالما ظهر الحانس  
كشخص طائش وفاسق لم يتعرض أحد للحياه لأن أحد ثم  
يعط وعده في البداية بالتصرف بعنة ورفاهه أو أن عده  
كبيرة من «شارات مسو الحياه» «شارات تقو بأن الأمور لا  
سير على ما يرام، بأن ما يعيشه ليس ما نطمح به، بأن شعور  
بالوحده وبالإهملة وبأن سنا في مكاب، وبأن يعيش حاله  
ككتاب «شارات ثم يسه لها أحد

نعرض ففسب، لأسوأ الحيات وعدم سيأله كيف حاله  
يقو «لبي أنتحشر» في إشاره إلى قلعه الذي سرف يشكو  
مضاعف لأن زوجته حاته مع الشخص الذي كان يعتبره «كأنج  
له» لقد فهم ما يجري حين هذا فهد تحب الطاونه، فطر  
هوغو أن حدها حذيقه الرياضي هو حبه الجميلة قصص عنه  
بالجرم المشهود، جرم المعارة الأبع من سهل دأ ما

عرضاً للأمور بهذه الطريقة أن يحدد من هي الصحيحه ومن هو  
الحلال

لكن أذا ما عدنا إلى الوراء في زمن نحب لراينا أن الأمور  
لست بهذا بوضوح وهذا الجسم ففست سير صريحاً إذ  
تدهورت العلاقة من قبل فقد عني من مشاكل مهمة حطره  
وبعد من المنون لأشهر فشعرت زوجته بأنها مهملة من قبل  
هذا الرجل الذي لجأ إلى احساء الكحول من دون أن يطق  
بكنسة، من دون أن يشاركها همومه من دون أن يعيش  
كرواحس لأنه يريد الحفاظ على كرامته لم يشأ أن يرى  
وأراد أن يبقى رأسه عالياً، فمش وكذب ولم يعود يمارس  
الحب كما في الماضي وعادت تسميات التحب الجميلة. يكت  
هي في زويتها وأعمض هو عيه مع هذا، لقد عاش أوان  
عظمه «لما عمر كدنة كلاً مع بين درعي الرجل الأقرب  
بها إلى الزوجين

من مهند الطريق للحياه؟ كلما طرح هذا سؤال جاء  
الجواب «الطرف من صامه» لكن الجميع يطر إلى الحينه  
على أنها خطيئة أكبر بكثير من الإهمال

عندما تمتع بالوعي والحكمة والشجاعة لمعيد النظر في  
سبوكنا حين نحتار صحرء الحياه الروحية أو في مواجهة جرح  
كثيري بقدر جرح ففست، لن يصح بجرح أقل حده، لكن  
الثاني سيحصى بفرصه لكي سم بقاده فما من شخص أبيض  
تامكامل وآخر أسود بالكامل، وما من قديس من جهة وشيطان  
من جهة أخرى، بل إنسان يتواجدان وجهاً لوجه شخصان

لديهم نقاط ضعف وعيوب وليس قاصص ومدمب، عندما يصبح الجمار ممكناً حتى وإن جرى في المرحلة الأولى وسط الدموع والصرخ فسبب بخطر ولا يمكنك أن تقول أنه يمكن أن يسمح (فهذا يعني أنه يسيئ وهذه غير ممكن) لكنه يستطيع أن يفهم «عندما قابلت زوجتي، كنت أحب امرأة أخرى إلى حد الجوارح» لقد وقعت هي في حبّي - أحبها بعضهما وهذا لا يمكنني أن أفهمه»

### طلب المساعدة...

بعبارة بسيطة أحيرة بقولها عر هذا السخاء من إعادة النظر في الذات وهي أن تسعى لتحصول على علاج عندما تشعر المحيطين بك يعانون، عندما يسوء وضع الآخرين، عندما لا ينفعون، ولا يتمكنون من بناء حياتهم نحن لا نحمل طبعاً الدنس كله لكن ثمة جزء لا يقل عن أن نحمل مسؤولية، من أجل ذاتنا ومن أجل الآخرين، وندافع الحب الحية المعاصرة صعبة، فتشتت الروابط الاجتماعية، وصعوبات العمل ومطلبية الأولاد الديور يريدون مثاليين، الخلافات بين الأصدقاء أمور نحننا صعبة ومرعبة الغضب نحن نشهد الكثير من حالات الاكتئاب والتهديد العصبية والمشاكل المتأخرة والمهينة، ما يجعل الحفاظ على فرح الحياة صعباً لدينا، هذا الصرح الذي يُفقد الشائلي معناه إذا ما فسرناه بالشريك يحتمل لبعض الوقت الاكتئاب، والطباخ السيئة، والحب الكريه التي يفرضها عليه لآخر لكنه يعود ويرفض هذا الوضع في نهاية الأمر.

نوصي النساء بسهولة أكثر بأن يستثنون طبعاً بعضاً يساعدن على حل ما يقف حاجزاً أمام رحيبهن وعنايتهن وسعادتهن الجميع يكره من المؤسف أن هذه ليس حال الرجال! فهل يعمدون أن المصالح الحمدة قلدر على صنع التمتع حراً؟ هل يعمدون أنه يستطيع أن يساعدكم على أن يحبوا ذاتهم بشكل أفضل (نعماً ما تكمن نقطة الضعف هنا) وبالتالي على أن يعيشوا بشكل أفضل؟ من المؤسف أنهم لا يدركون غالباً أنهم يتألمون ويعانون وببدر لهم فكرة طلب مساعدة كدليل ضعف كما لو أن الطلب هو من سبب المرض يقول اني نعم، كان بالإمكان أن سقط رواجك لو اشتعلت روجي على ذاته كتب أنتظر حتى يفهم مشاكله، مشاكله الداخلية لو بدل هذا الجهد، لو تعمى بهذه الشجاعة وهذا الكرم، ما كنت لأجده



## الرميزة السابعة

### «نحن» بصيغة المستقبل

كانت النساء في العرب يتلقين بمناسبة خطوبتهن (حاناً مرصعاً) بحبة لؤلؤ وحة الماس مشابكس كانت الصورة جميلة، لكن ما هو رمز الارتباط الذي يقدمه اليوم فيما كل طرف يشد ياتحاه الأنا؟ لطالما فعل الرجل هذا بفصل الموقع الذي كان محصصاً له كرهيم، كرجل، كذكر ميطر وكانت الحلة بحكم التقاليد يسمح بعدم التوارى هذا عبر التفرع لأرواحهم، ولرواحهم، وصانلاتهم، من دون أن يعكس بانفسهم لكن الحداثة تكمن في الساء اللواتي يردن إثبات وجودهم، والتفتح، ويرعين في أن يتم أحدهم بعين الاضبار، وفي أن يتحدى القراوب، وأن يكن رأس الأسرة بالسوي وبشكل كامل وأن يدرى حياتهن المهمة والعائلية والزوجية كما يحلو لهن أيضاً

وهن محفات طبعاً، فمتطلبات الأنا في حد ذاتها تشكل دافعاً للشائي قد تجعل الحياة أقل راحة إذ ينبغي التحدث والتفاوض والاسكار إنما أكثر إثارة للاهتمام! تكمن الصعوبة في الشائي الحديث في إيجاد توازن بين «الأنا» والنحن فما العمل؟

يقول صوفي «إذا خُيرت بين الدات والآحر، فسفكر في الدات». أعدت عدا بفخر وسرور لأنها اكتشفت هذا الأمر المبهي، وهذا المصاح الذي يضمن الحياة الجيدة. وسام كلامها فانه «لا أرقب في العمل على الشامي اندي أشكنه مع روعي بن أرقب في أن أكون أنا أكثر، لو كنت وحيداً فعلى ما يحلو بي أرقب ب أسافر إلى السورين لآني أتحدث المرتعنه نكنه ذهينا ثلاث مرات إلى اليونانية لأن مارتن يجيد اليونانية»

عندما تنظر إلى الشامي على أنه مواجهة بين مطلبين سدحن العفاسة والشجارات والبراهات من أجل الوجود. ويتصر الشخص الأكثر ثقة برغبته واندي يحدد وضعه حراً السعيد على شريكه اندي يشعر بأنه محبط وخجولة. عذبة نفسه بشكل خاص لأنه لم يستطع أن يصر بوضوح واقناع عما يرغب به حقاً

مشكلة دومر ليست مشكلة ثاني بل مشكلة ثبات دات غدتها فكرة خاطئة معادها عدم يكون وحيدتين سمع بالحريّة. عبيدنا يكون وحيدتين، نتعرض بلصعظ نظريّة مديرة، يكتفي ب يقال هذه امرأة مطلقة من يشعر بلاويح حين نحسن وحدا في مطعمهم أو في السسما أو في السهراب، وسعاني من نقص مادي حين برعب في السقر أو الفحروج، الحج بكل حياة حدودهم، يد تحبب عدو لأقل المواعيد والمواجات والالتزامات. فمن لا يعدّهم الزواج، تعدّهم انوحدة أو العائلة أو الاصدقاء الذين يمكن أن يصاحبوهم بمريد من التفرع بهم «بما أن لا أحد في حياتهم يشعّهم»

إنّ الريحات تقدمه على الوجه بالمعنى السببي يمكنه أشبه بديكيس في ساحه العبال وهكذا يصحى الرء جاد إلى الفرار من الحياة المشتركة. وفي محتوس الفرار من هذه الهويه التي تفيدنا، نطن لنا تكسب المريد من لاستملاية في حين أنه لا نجد سوى داث السعور بأنه وحيدون في حياء مشتركة في الواقع، ثم أوقات في الروح حث يكون الصراء معه فقط وهي الحصر، مع أصدقائه، في نشاطاته وأوقات يكون فيها نفسه بما معها ولكنه حرة من ثنائي مرتبط ببعضه على الدوام

وسوء أريض أم لم يرض يأذ ينظر إلها الآخرون على أن لولك ومانون، وكاميل وعممو، وبول وساره، وعائلة ديبون، وعائلة ماريس، وعائلة داوي... وهكذا يواب الناس. ويهده الطريقة بنسى، وعلى عفة من، حاسب مر هويتا وبعض المساركة والتجارب المشتركة، يسهي ب الامر بأن شكل شخص واحد قد تصح لدينا الكلمات، والذكريات، والعادات، وردد الأفعال نفسها

أدركت لوسي هذا يوم رخص زوجها السابق أن يتحدث إليها مجدداً لم يكن برعب أبداً في أن تستأنف حياتهم المشتركة. لقد سكتشت ها الرجل الراجع الذي وعده بأن يلما العانم مع عاش شعفاً جسيماً مدهلاً، وأبحراً كثيراً، وعاشا نجارب ولعادات لا تُسى. لكن الأمور سمات أمام مسؤولية الأولاد. إذ تهزّب المغامر، تاركاً خلفه زوجته وابنته التوأم، عاد إلى المحيط ثم رجع مجروحاً، معلقاً، مثيراً للشعفة فيما تسلّمت وجهه السلم الاجتماعي وكلما تقلّمت أكثر،

استمعوا بالتعام بينكما استخدموا رموزاً  
خاصة بكما اعيدوا لحياء النكات، والذكريات  
الجمينة قوموا من حين إلى آخر مجرده  
لنقاط التفاهم بينكما هذه النقاط تؤسس  
لثقتكم الثقافي والروحي والعائلي  
إنها الذكر الذي يسرقه الانفصال...

### لنلقي «الفحن» في أنهاننا

كيف يوفق بين الأنا ولأنت ونوارن بينهما ونصحبهما مرصه  
التمتع ضمن الحادي؟ في بعض التريحات، يكون الزوجان  
مستعسلين، فكل واحد منهما يحرج مع أصدقائه، ويمارس  
رياضته الخاصة، ويرور رفاقه من دون أن يلبس هذه  
حفظات المرديه أي مشككة ويصل الأمر ببعض هؤلاء  
الأرواح لاشطاريين (في مذهب لاصهاريين) أو حد تمصه  
العطلة بشكل مفضل فهم يرون أن الزواج لا يعني أن «نحبر  
معشقة كل شيء» وأن «تشارك في كافة النشاطات» كما أن  
البعض لا يمتحن أيضاً الحق الحصري في العاطفة والنفس،  
لكن هؤلاء هم من استثنائه، إذن، ما العائلة من العيش معاً؟  
هذا هو سؤال الذي يطرحه الأرواح التقليديون فبحسب  
لأوائل براءة: «الكون معاً» فالأنا التي تمتع من بحيثها لا  
يتم تشكيل «نحن» متضامه في الحياه والعبود لعيش معاً

كما شعر بأنه ناه وحصل النفس

مزوج مرتين لكنهما انفصلا ثلاث مرات، هجرها في نهاية  
لأمر من أجل فاة سادجة وسحيقة لا يمكن أن تسلب منه  
لاضواء بعد هذه السنوات الثلاث التي احتضنت فيها السعادة  
بحيات لأمل، ثم بعد بطرف رجلا حارق بل إنساناً فاشلاً  
ولم تعد تعتقده لشخصه... لكنها تعتمد بشدة ماضيها،  
انسجامهما، هذه الماضي الذي لا تستطيع أن تشاركه مع أي  
شخص آخر سواء من مدي مستحدث إليه ساعات عن ابتهاج  
العزيزين، عن لأصدقاء وذكريات؟ من الذي سبذكر معه  
الرحلات، وبحفلات المنع بمسروقه؟ وتلك الهوسيقى،  
والعندس، والمرجع كنها، ولبث الثقافة المشتركة، الأمور  
شكل حراً لا يتجر من الدات الأمور تجعل الأرواح الذين  
مضى على روحهم وقت طويل فهو «إنهم لا يحتاجون لأن  
يتحدثوا بعضهم البعض»

عندما قالت لوسي بزوجها الحادي (الذي تحب) وهي  
تصيحك: «هل لاحظت يا عزيزي؟» فوجئت بأنه لم يجاب  
بل دفع حاحه مستنهما هذا طبيعي فهو لا يعلم أن العنة  
أغات قالت بزوجها فيما هي تنظر موبده الأبع لكن ما  
كانه الشرح؟ بل يكون بالأمر الصدى عنه يد يصعب شرح ما  
لا يصيب الهدف على الأمور، لأسيف في غياب الساعم السح  
عن العشرة الطويلة سنوات، وعدم معرفه لأشخاص  
والظروف. ينبغي أن يعيش المرء هذه التفاصيل ليكون على  
الموجه المباشرة والعجيبه نفسها

لأفراح ولأفراح والأطباء والعمالة ويرى هؤلاء أنهم يستطيعون أن يعيشوا معاً بسهولة أكبر لاسيما أن «الحص» مستمتع جرعات من الأوكسجين بفضل هذه الاهتمامات والشغلات البديهية والصدقات التي تحصل كل واحد منهما خارج إطار الثاني

لِمَ سعد هؤلاء الأزواج متحدين ومتفهمين؟ لأن قرار «السفر إلى الهد مع لولو» لا يُعرض بطريقه متسعة أو يوجه كمصعب شرعي «يحق لي» بل يُقدم كخيار ممكن معروض لدراسة يقول ساره وهي عالمة في السلاسل من وجهة من مهندس معماري (سجد هذا النوع من اللزجج الاشطرية في بيئة العثمير وفي المدن الكبرى) «لست أعري لاني تلقيت هذا الاقتراح واني أُرعب في سوء فإلني من سيصافي معي وكم من الوقت سأعيبه وقد لي إنه يحصل أن نذهب معاً أو مع الأولاد إلى هذا المكان أو ذلك ثم أشتر إلى بالقول إذ لديه الكثير من العمل في هذه المرحلة وبأسسه أن يتمكن من العمل حتى الساعة الثامنة صباحاً تشاور قبل إيجاد أي قرار ولا يفعل أي من ما يعارض مع رآده لآخر مجاناً يبقى أه لويقي» لِمَ هذا انشائي بس «انانيا بلعانة» على الرغم من الإغارة المستعجلة جداً لحياة كل منهما؟ لأنهما لا يفتيان وبو لحظة أنهما انشا

يمكننا أن نتحدث عن إفراط في «الآباء» عندما يتفني الحبار أمام أحد الطرفين عندما يتفني أحد الطرفين «أنا» الطرف الآخر الأقوى الذي يفرض أسلوب حياته وقراراته من دون أي تفاوض أو تشاور ممكن. وتسير الأمور بشكل مختلف عندما يتم التفاوض على استقلاله كل طرف صغر الثاني، وبكل حالة على حدة.

يجب أن نكون اثنين في كل ما يتعلق بحياتنا المشتركة، إلا في عدد نوزيع المهام بشكل محدد أو لامبالاة هذا الطرف أو ذاك. تنوم الأمور الصغيرة الشخصية جداً على دعوة الأصدقاء مثلاً بلا استشارة الشريك، على العوده في وقت متأخر من العمل دون الاتصال بالشريك، والبقاء خارج المنزل إلى وقت متأخر كل مساء، والتحدث عبر الهاتف لساعات مع الصديقات فيما الروح هي الحزن، يبتد القنات على التلفزيون على هواه، يمرض سبون العذاء كل يوم أحد في صرب وندته، ويشتكى ويندمر كلهم خان موعد زيارة والدك (مرة في الشهر)، ومارس الحب مهما يبعنه الشخصية فقط، ويرس المنزل بحسب ذوقه الخاص، ويعمل ما يظن به، الح ١٥ وصعد هذه التفاصيل بعضها إلى جنب بعض، تعصي هذه الحدود التي تقطع الحن إلى الجمع بين شخص عارب وحر

مُهمل، يتعطل من دون جدوى أن يرضى شريكه بأن يحيا حباً مشرقة يسود فيها الحوار والمشاركة والتعاضد..

عندما تتخذ قراراً وعندما تنظم نشاطاً هل يحظر لك أنك انتان؟

### حاجة للالتزام

بنائي عياد «النحر» عن غياب الآفاق المستقبلية لا تريد أن نشرق، نحن معاً اليوم لكن من سيقى معاً في الغد؟ هذا ليس مؤكداً، نحن مسجمان معاً نكن هل هذا حب؟ قدما التردد الذي يمكن أن يعتبر حذر بعقد العلاقة ويسدها ويضعها ويمنعها من إعطاء أجمل ما فيها

من الصعب أن يعيش المرء عدة لائزوم بضمه وهاء، فسيشعر أحد الطرفين أنه يحب أكثر من الآخر وسيعبر النص في التفاعل معاً في حب أنت لا تحسني بما تكفي كي لا أو كنعس في معنى العلاقة وعاشها «لم نعيش معاً إذ كن لي مبني قسناً» ويؤدي الشعور بعدم الأمان محسني المستوى العاطفي، وغياب الرؤية المستقبلية، إلى المطالب شكل متكرر به هين نسب الحب، مطالبية يمكن تفهمها نكها مغبة ومعه في نهاية الأمر. وفي هذا الإطار، يجد المرء صعوبة في أن يستمر في مثل هذه العلاقة، ويخشى أن يذهب بعيداً في العمومية والتعلق بالآخر. ولا يمنع الشخص ذاته، وإذا ما فعل

فهو يخشى أن يكون قد أعطى أكثر مما يستحق أو قال أكثر مما ينبغي تبدو علاقه وكأن كل ما فيها مكبوح أو مرورا، خوفاً من أن يحبس المرء الكبر أو أن يبالغ في التعلق بالآخر ويعلاقة بعيشها وكأنها قد تنهي في العدم

بمر «النحر» الشاشي ونفويه لأننا مشعر بأنا به في يد لأن ومي المستقبل وفي هذا الإطار، يبدو الرجال والنساء محتلمين عن بعضهم البعض فالنساء يحسمن طبعاً بأشياء أسره لكن المعنى الذي يعطسه للشاشي يمكن أن يربط فقط بالحب الذي يشعرون به، لهذه العصة معوي عند المرأة بعد أنها تحب لكن يبدو أن الرجال أو على الأقل أولئك الذين النتياسهم في إطار هذه الدرسه يعكرون بشكل معبر مصما لا بل معاكس «أنا أجيها» إذن لهذه العلاقة معنى، إذن أنا أجيها..»

### الحياة المشتركة

المهم هم أن يشكل فريقاً فالتشاشي مركب والحياة المشتركة رحلة بحرية بقودها قبطان، والقليل للقبيل من «مصر» يعطي الانطباع بأننا مدركين، مات لا تشكل جرحاً من الرحلة أو بأن الطرف الآخر قد يطلب منا التبرجل في العياد التالي، وهذا تظهر أزمات للشك والمخاوف والشجارات العاطفية المؤلمة وغير المعيدة

وتدفعنا الصعوبات للفتي تلاقياها هي مواجهة المستقبل، وتساؤلاتنا عن الشاشي وعن الحب، ومحاوالتنا من الالتزام، إلى نوع من الحيادية الروحية، ما بين «هذا أنت/ وهذا ليس أنت»، ما



يثير الكثير من القلق والدعوى الذين يدفعاننا لأن نقول «هذا ليس ما نريده». وتحثني الشجارات بسحر ساحر يوم يصبح الالتزام رسمياً: اعترف بالحب، هدية زمرية في عيد الحب، زوج ورحلة شهر غسل مجدر لإشارة إلى أنه من العشروع أن نوبع في معرفة ما ينظرون أن ننتقل إلى أي حد يبدو الشرك مستعداً للعباقرة وفي أي اتجاه نتخذ أحلامه. عندما يصعد على متن مركب نرغب في معرفة وجهته، لم يصاب الرجال يوماً بالدعوى عندما نتحدث النساء عن الزواج وإنجاب الأطفال؟ نحن نحب ونحسب عن رغباتهن وأمانتهن، وهذا لا يعني أنهن سيفرضن أنفسهن أو يجعلن من دون علم الرجل ما من شيء يصح الرجل من أن يجيب أن الوقت ليس مناسباً بالمسبة إليه وإنه لا يرغب في ذلك حالياً.

هذه التفاصيل الصغيرة ليست مهمة، يعني الضروري أن نتذكر أن كذا عروس الحب، كما قربت العلاقة، نكني هذا لا يعني أن نتذكر في كل مشاركة ووارثه بل أن نحدث في كافة المسائل يظهر أنها أنشأ معاً حتى وإن أعرف لاحقاً يتعد كل واحد ما فيهم عيشته، تماماً كمنطقتين يمشان الوجهة، لا يهم يعتقد من يعد أي مهمة، فهذا مجرد تفصيل.

الحسن يعود الثنائي ونقونه ويظهر للوجود ما إن نعيش الزواجاً يبدأ بيد، ما إن بتقاسمها في مواجهته أمور الحياة كلها والتفاصيل لا يعني أن نسق يوماً على كافة الأمور كما لا يعني أن نعيش كل شيء معاً.

الحسن ترمع العلاقة بين الثاني، لكن كيف تشكل هذا الثاني؟ بحركات أسماء صغيرة تودع عرقس أن يضع روحها دواعه حول كتفها في الشرع، بل يمشي بيدها في السماء وكأنه يقول «يها لي». إننا نكيد تملك قد يعتبره البعض سلوكاً عموماً عليه الرمز بل طالب به امرأة متحررة، ما من سحابة في أن نؤكد هذا الحب، حب ينبغي أن نتحدث به، ويسعي أن نلحظ به عبد الحب، الاسمان محموران على شجرة، «أزوحتي»، «رجلي»، «أروحي»، كلمات بقولها نجر أمام لأصدقاء والرملاء، نحس استخدام اسم الروح في مدرسه الأولاد وليس اسماً الذي يعتمد بهجر في علماء الحب

ويسمي أن نلحظ المرأة بزوجها، بنفسها، وبهنا معاً مسيرتوج نوريين وممرس في شهر حيروان، ومن ضمن مسانعة المشترك أن يقوموا بأعمال خيرية معاً يريدان أن يكونوا طيبين مع الآخرين، وأن يشعرا في مؤسسات خيرية مثلاً يا لها من فكرة حملة ودكه تشكيل صورة جيدة عن الذات وعن الاثنين معاً. اعتاد يار وأنت منذ عشر سنوات أن نمصاً لينة رأس نسة في مطاعم محصنة بعمرة والشرايين وهذه السهرات ليست ذكريات ذائعة ومؤثرة وحسب بل مصدر فخر مشترك لهما كما تشكل موضوع حوارات بعيداً عن مراد صيغ الأسب والآن التي قد تدور في نهاية الأمر في حلقه مفرغة

وقد يتعلق الأمر أيضاً بتعميم المساعدة للأصدقاء، لأفراد العائلة أو تنصير موسع يرتكز على الحيوانات، أو الكوكب أو

جميعه رياضية أو حديقة رائعة تزورها معاً أو كتاباً تعطونه معاً، إلخ. يبقى الهدف أن تفتحا على العالم وكما تقول داسكال، «النظر بإيجابية إلى الشرير وإلى الثاني، فستسير الأمور على خير ما يرام طالما أن نظرتك إلى رواجنا ايجابية لكن حين نقول إنه فاشل، وأنه انتهى، وحين نعشل في إعادة إحياء النظرة بعرض النظر عن وجهة نظرنا يصبح الوضع خطراً بعم، يصبح الوضع خطراً عندما يعتبر أن لا سبيل للمجاح وعندما تنطوي الجدوة إلى غير رجعة، ربما يمكننا أن نعتاد على واقع أن نظرتك تغيرت عما كانت عليه في البدايه...»

هذه فكرة سيئة، فما من شيء نهائي إذا ما كنا قد أحببنا بعض البعض، يجب أن نتحدث، أن نتشاجر، أن نعصب، أن نعصب، لكن أن نستمر في أن نكون أثريين لسوء ثبات متصهراً، متلاحماً، محوراً بما هو عليه، هذا يهبط ويبدد، يصبح عنه في العبد

### متعة أن نروي قصة جميلة

لنجد يشكر أفون، يمكن أن نعيد إحياء تفاصيل السام الأول وبدييات قصة الحب ثم قصص أشبه بقصص روميو وجولييت وقصص مروج حث أحب أحد النظريين فيما لم يعش الآخر بعد، ومهما كانت القصة تبقى جزءاً من صلاته الثاني ورسو حه، انظرو كيف تسبح عيون أسد ربيار عندما يرويان كيف أحبا بعضهما البعض منذ الحضارة، وكيف فرقتهما الحرب والديس. قوالدا أحدهم بروتستانتيان فيهما والدا الآخر

كاثوسكيان سم يكون و ثمين من أنهما سيمسكان من الاتحاد يوم أو قصه فرانت وفرنسكا كما شابان جدا، وتم يكن والد الفتاة يحمل هذا الشاب روميم حدة، اشري جداً، والمحتاب جد الذي يشبه إلى حد بعد فارق الحبيبين وأرسل اسمه إلى الولايات المتحدة واستمر الحبيبتان في تبادل الرسائل، إلخ أو قصه سي العم المدين حثاً محاطر روح القوي

وبكثر قصص الحب من النظرة الأولى وصل أحدهم من داحه الوادي والآخر من الناحية الأخرى كل واحد منهما كان برققة أحد أفراد عائلته، التعلبا على الجسر الذي يصل بين الضعس، وانتعت بطرائفهم فلم يقوب على رفع نظرها عن بعضهما البعض تحاورا بعضهما بكنهم ثباتاً يتصهرا، عاشرين عر تجاهر بعضهما وأقسم كل واحد منهما في سره بأن يرى ججداً هذا الشاب الوسم، وهذه الشابة الجميلة.

يشكر كل ثنائي أسطورة روجية بخطاء إن ظنت أنها عديمة الأهمية. إن كانت مهمة للغاية، إذا أحسنا بمتعة كما ريناها لأصدقائنا ولأولادنا، فهذا يعني أنها تصفي على النقاء طابعه الفريد والاستثنائي. الحب من النظرة الأولى يعني أننا نقدر بعضنا البعض والحب المستحيل يجعل من أنظلاً وينطبق هب على كسب الود بشكل بطيء، إنما بطرقه محتمة

نحن نعيش قلباً بالطبع، فالشخص السامس الشهير سيقه آخرون، نحن فرانشيسكو البروني أن حيناً الكبير من النظرة الأولى صرف قصص حب أخرى، قصص نساها لسيف على

قصب طابع الصبر، ونصفي غيبه صفة العزاده والتميز، صفة لا تحصى بها في الواقع، أو ليس بغير ما يود أن يعرف به

نكر حين حرم سوء الله سعاده، فمن الموصف أن يحرم انفساً منها والأجداد الذين يروون قصص الحرب يصفون فيها بعض التعمر، ولم لا؟ فالأسطورة تعزز رغبة انعطابه تماماً كصورة الوفاة التي نثرع على الخطونه المجاورة للسير في عرفه يوم، فهي نصفي مصداقيه على العلاقه وتمسحها مركزاً في عيوننا وعيون الآخرين، كما نصحب معي، نوعاً من الشرعه في المفضل، دعونا نرى كيف يمس الإنك الحب وأقمت لك بي حيك؟ لا بد أني لم أكن في حالتي الطيبين كك أنت ولأحرياب كلهم

تجدر الإشارة إلى أن الصبح يسوي أحياناً كالإنكار احتتمو بالشاني ندي بشكلاته احتتملو، بفرجه سواحد معه لكن بم هذه الصبيحة؟ يحتتم 170 من الأروح بعيد الحب ملاحظ عند يصبح سنوات عوده مرحلة استعوبية معضل احتمالات مشبهه اللون لأحمر الطاعي، سوء شمع أو عني طريده حكيات الحب أو اللون الزهري واليهي كالجنة التي تمظنوا، إنها احتمالات على صورة الحياة الروحية الحديثه، الحيويه، لإبداء العلاقه شي تحدى تقايد الماضي نكر بم لا؟

وليسنمر الاحتمان كل عام، اليكم جدولاً للاحتتمال بحياتكم المشتركة، فحتتموا

## تقويم ارفاف

في الماضي، كان الناس يحتتمون كل عام بعيد رواجهم وبم لا نصفي طبعاً حاشاً على حد المبدأ ويحتتم كل عام بتاريخ مميز في قصتنا يوم نعان، قبنا الأولى، بلنا الأولى، يوم بوجد بوجد، يوم انعال إلى عشر الروح، يوم لاحتتمل بوجدنا، إليكم تذكر دهم اثورريج

السنه الاولى عيد العطر

10 سنوات عيد العصدير

22 سنه عيد اليوبر

25 سنه عيد الفصه

50 سنه عيد الذهب

60 سنه عيد الماس

70 سنه عيد البلاتين

80 سنه عيد السديان

## الخاتمة

هل يدوم الحب؟ لا، ينبغي ألا نحلم بأن يبقى طيلة العمر كما كان في اليوم الأول وهذا أفضل. فهذا الاستقرار يعني أن أحداً من الطرفين لم يتطور وأنّ العاشقين لم ينظرا إلى نفسيهما وهما يعيشان وينضجان ويشيخان. إنّ الحب لا يدوم وهو يتغير ويتحول باستمرار. يتغير شكل الحب ويصبح أكثر غنى مع مرور السنوات إذ تختلط بالرغبة وبأعجاب الأيام الأولى الساذج الأسباب التي تجعلنا نفرح ونبتهج بالدرب الذي مشيناه معاً. الزواج مغامرة مليئة بالمفاجآت، فنحن لا نعرف ماذا ينتظرنا فيها وكيف سنعيشها. إلا أنّ سحر العلاقة ومتعتها يكمنان في هذه النقطة، وهنا يكمن التحدي أيضاً: أن نجتاز معاً حياة لا يمكن التنبؤ بما تخبئه لنا وأن نتمسك بيد بعضنا البعض لتكون أقوى. على أيّ حال، ما سأقوله بشكلٍ دليلاً: الحياة الزوجية أطول من حيلة العزوبة...

نواجه قبي أيامنا هذه صعوبة أكبر في أن نعيش الحب والزواج، لاسيما على المدى الطويل. فقد نضعهما جانباً لنتركر على ما يبدو لنا حالياً أهم أو مرضياً أكثر، سواء أكان العمل أم الأولاد أم عشيق ما أم القيام برحلة حول العالم. نحن نتعرض بقوة لمغريات الحياة المعاصرة، الغنية بكافة أشكال الدعوات أو بالانطواء على الذات! لكن هذه مخاطر يتعرض لها الزواج ففي



لملاحظات الانطواء وعدم الاكتراث المؤقتة هذه تتسلل معلوم الحياة الزوجية: نبتعد عن بعضنا، لا نرى بعضنا، لا نلاحظ أن الشريك تغير، نصبح غريبين.

لهذا، من الضروري أن نحافظ على القرب وعلى التواصل في ما بيننا، وليس الهدف حكماً أن نتوافق بل أن نستمر في اكتشاف وفي معرفة بعضنا، نحن الذين يغيرنا باستمرار ما نراه، ونسمعه، ونعيشه، ونصادقه، ونقرأ... لم يكن الحوار الدائم ضرورياً للغاية في الماضي، في عالم أكثر سكوتاً، أكثر خصوصاً لطقوس وشعائر محددة، عالم مؤلف من شخصيات تقليدية تعيش علاقات زوجية أقل تطلباً، أما اليوم فيعثر الحوار والمشاركة أساس الثنائي ومبرر وجوده، وهذا من حسن حظنا. فلدينا الكثير لنقوله: كيف تؤثر فينا أحداث يومنا البسيطة وأحداث العالم الكبرى، وكيف نثير قلقنا، وتمسنا وتجرفنا. ويمكن أن نتحدث عن حالتنا النفسية فهي ما تجعل منا شخصاً فريداً ومميزاً يحتاج لمن يطمئنه، ويهدئه، ويقويه. وتعطي هذه الحالة النفسية للشريك الانطباع بأنه قادر على مساعدتنا، وعلى أن يكون مفيداً لنا من ناحية ما، تخلق الحالة النفسية هذه انجذابية التي تضيء على الصداقات، الزوجية وغير الزوجية، الكثير من العمق والشكوة. ويمكن أيضاً أن نتحدث عن المستقبل، عن الأحلام التي تراودنا والتي نود لو نحققها، وعن القواسم المشتركة بيننا، عن الأولاد، عن العائلة، عن البيت، والإجازات والأصدقاء والنشاطات والثقافة والبيئة بمعناها الواسع أو الضيق.

وكلما نتحدثنا بشكل حميم وثقة، ابتعدنا عن الميل إلى التساؤل عن جدوى العلاقة وإلى قلق الارتباط (هذه التزعة القوية جداً في أيامنا هذه) لأننا نحس علاقة فريدة، رائعة، مثيرة دوماً تنطلق من اللغو الذي تشكله المرأة بالنسبة للرجل والرجل بالنسبة إلى المرأة. من قال إننا نسام ونتعب وينتهي بنا الأمر بأن نحرف بعضنا عن ظهر قلب؟ هذا مستحيل! لو صح هذا الكلام لعنى أننا رجال آليون، ولستنا أناساً تغلي في داخلنا المشاعر والأفكار والانفعالات. يهتم الأزواج الذين يعرفون كيف يحافظون على حب دائم بروح هذا المساء وحاله فيما هم يرون البعيد الآتي، وينظرون معاً نحو الشيب الذي سيخط رؤوسهم والأحفاد الذين سيرزقون بهم ذات يوم...

هذه الشعلة الصغيرة التي يتفخرون عليها هي العلاقة الزوجية. هذه العبارة القديمة التي تصف شيئاً جميلاً إذا ما حولناه إلى علاقة صداقة، علاقة مفتوحة، دافئة يتمتع كل طرف فيها بوجوده من دون أن يخشى التعرض للرفض أو لإصدار الأحكام عليه. نجد كل ما نريده في هذه العلاقة التي علينا أن نحرص عليها لنبقى كما كانت في بدايتها، غنية، جميلة، مثيرة للاهتمام وملينة بالثقة. يمكننا كلنا أن نريح هذا الرهان فالمسألة مسألة عقلية أكثر مما هي قضية «شخص مناسب»، وهي إرادة أكثر مما هي «شراكة»، وحوار يومي أكثر مما هي حب من النظرة الأولى. نعم، إن الشاعر والفيلسوف أري دو لوكا محق: «الثنائي هو أكثر من واحد زائد واحد».



## المحتويات

- 5 ..... المقدمة
- 9 ..... أن نحب «دائماً» لا يعني «طوال الوقت»
- 15 ..... الركيزة الأولى: الرغبة في أن تنجح العلاقة
- 17 ..... ليكن الإيمان خطواتنا الأولى!
- 20 ..... التمسك بالثاني
- 23 ..... حذار عارض «حبل العطاء»
- 27 ..... لِمَ نبغى معاً؟
- 29 ..... دعنا نبغى معاً
- 33 ..... الرغبة في أن يحيا الزواج
- 41 ..... الركيزة الثانية: المتعة
- 48 ..... متعة العيش معاً ضمن ثنائي
- 53 ..... متعة أن نحب وأن نُحِب
- 59 ..... متعة الوجود من أجل شخص ما
- 63 ..... متعة العادات
- 68 ..... متعة المقاحات
- 74 ..... متعة الجسد

- متعة أن يساعد الآخر أحلامك ..... 79
- الركيزة الثالثة: الاحترام ..... 81
- عدم الاحترام، السبب الثاني للطلاق ..... 83
- التناغم العاطفي ..... 88
- تذكير بسيط بأشكال عدم الاحترام ..... 93
- تجنبوا العموميات ..... 95
- الركيزة الرابعة: المعاملة بالمثل ..... 97
- إحفاقات «الماتج المتطرف» ..... 99
- يجب أن نخاطر بالحب أحياناً كي يتقدم الزواج ..... 104
- فشلت في حياتي، ما يعني... أنه فاشل ..... 110
- الركيزة الخامسة: أن تعرف كيف تكون حاضراً ..... 115
- ما من مثل لإنقاذ الزواج ..... 117
- رفيق، رفيقة بالمعنى الحرفي للكلمة ..... 125
- التضامن العائلي ..... 129
- إنها مشكلتنا ..... 131
- أن نحب بعضنا إلى الأبد وإن بشكل مختلف ..... 136
- الركيزة السادسة: شيء من الكرم ..... 139
- لكل حب حدوده ..... 142
- التخلي عن محاولة تغيير الآخر ..... 150

- لا تأخذ الكل بالجزء ..... 153
- الجزء إلى أنواع أخرى من المنطق الذكوري، الأنثوي ..... 156
- قدروا الاختلاف ..... 160
- لتتعلم كيف بعيد النظر ..... 163
- طلب المساعدة ..... 166
- الركيزة السابعة: «نحن» بصيغة المستقبل ..... 169
- لن بقي «نحن» في أذهاننا ..... 173
- حاجة للالتزام ..... 176
- متعة أن نروي قصة جميلة ..... 180
- تقريم الزفاف ..... 183
- الخاتمة ..... 197